

النصر
يُعيد الغنام
3

العبود:
الهلال بطل الموسم
4

كيف
بدت الرياض بعد الـ 3.00؟
8

أصحاب الاختصاص:
هذه حلول أزمة كورونا
6 7

الطيران
يواجه الفيروس بمقعد خال
11

الملك للعالم:

واثقون.. سنتجاوز الأزمة

01

بسم الله الرحمن الرحيم

أصحاب الجلالة والفخامة أصحاب الدولة والسمو المشاركون الكرام

يسرني في البداية أن أرحب بكم في هذه القمة الاستثنائية، وأن أقدم لكم جزيل الشكر على مشاركتكم

إننا نعقد اجتماعنا هذا تلبيةً لمسؤوليتنا كقادة أكبر اقتصادات العالم، لمواجهة جائحة كورونا التي تتطلب منا اتخاذ تدابير حازمة على مختلف الأصعدة، حيث لا تزال هذه الجائحة تخلف خسائر في الأرواح البشرية وتلحق المعاناة بالعديد من مواطني دول العالم، وهنا أود أن أقدم لكل الدول حول العالم ومواطنيهم خالص العزاء والمواساة في الخسائر البشرية التي تسببت بها هذه الجائحة، مع تمنياتنا للمصابين بالشفاء العاجل.

كما أن تأثير هذه الجائحة قد توسع ليشمل الاقتصادات والأسواق المالية والتجارة وسلاسل الإمداد العالمية، مما تسبب في عرقلة عجلة التنمية والنمو، والتأثير سلباً على المكاسب التي تحققت في الأعوام الماضية.

إن هذه الأزمة الإنسانية تتطلب استجابة عالمية، ويعول العالم علينا للتكاتف والعمل معاً لمواجهتها.

وعلى الصعيد الصحي بادرت المملكة بالعمل مع الدول الشقيقة والصديقة والمنظمات المتخصصة لاتخاذ كل الإجراءات اللازمة لاحتواء انتشار فيروس كورونا المستجد وضمان سلامة الأفراد.

ونثمن الإجراءات الفعالة التي اتخذتها الدول في هذا الصدد. كما نؤكد دعمنا الكامل لمنظمة الصحة العالمية في تنسيق الجهود الرامية إلى مكافحة هذه الجائحة، وسعياً من مجموعة العشرين لدعم هذه الجهود، فإنه يجب أن نأخذ على عاتقنا جميعاً مسؤولية تعزيز التعاون في تمويل أعمال البحث والتطوير سعياً للتوصل إلى لقاح لفيروس كورونا، وضمان توفر الإمدادات والمعدات الطبية اللازمة، كما ينبغي علينا تقوية إطار الجاهزية العالمية لمكافحة الأمراض المعدية التي قد تتفشى مستقبلاً.

02

وعلى الصعيد الاقتصادي، وفي ظل تباطؤ معدلات النمو واضطراب الأسواق المالية، فإن لمجموعة العشرين دوراً محورياً في التصدي للآثار الاقتصادية لهذه الجائحة. لذلك لابد لنا من تنسيق استجابة موحدة لمواجهتها وإعادة الثقة في الاقتصاد العالمي.

ونرحب المملكة بالسياسات والتدابير المتخذة من الدول لإنعاش اقتصاداتها، وما يشمله ذلك من حزم تحفيزية، وتدابير احترازية، وسياسات قطاعية، وإجراءات لحماية الوظائف.

ومع أهمية هذه الاستجابات الفردية من الدول، إلا أنه من الواجب علينا أن نقوم بتعزيز التعاون والتنسيق في كل جوانب السياسات الاقتصادية المتخذة. وعلى الصعيد التجاري، يتوجب على مجموعة العشرين إرسال إشارة قوية لإعادة الثقة في الاقتصاد العالمي، من خلال استعادة التدفق الطبيعي للسلع والخدمات، في أسرع وقت ممكن، وخاصة الإمدادات الطبية الأساسية. كما أن من مسؤوليتنا مد يد العون للدول النامية والأقل نمواً لبناء قدراتهم وتحسين جاهزية البنية التحتية لديهم لتجاوز هذه الأزمة وتبعاتها.

لقد أثبتت مجموعة العشرين من قبل فاعليتها في التخفيف من حدة الأزمة المالية العالمية وقدرتها على تجاوزها.

واليوم بتعاوننا المشترك، نحن على ثقة بأننا سنتمكن معاً - بعون الله - من تجاوز هذه الأزمة والمضي قدماً نحو مستقبل ينعم فيه الجميع بالرخاء والصحة والازدهار.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود



خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز يتحدث إلى قادة دول مجموعة العشرين "G20" خلال رئاسته اجتماع القمة الاستثنائية الافتراضية لمناقشة سبل المضي قدمًا في تنسيق الجهود العالمية لمكافحة جائحة كورونا والحد من تأثيرها الإنساني والاقتصادي.. بينما يظهر عدد من رؤساء الدول خلال مشاركتهم في القمة (واس والفرنسية)

السعر: السعودية 2ريال – الكويت 150فلس – الامارات 2درهم – عمان 200بيزة – قطر 2ريال – العراق 500فلس – البحرين 200فلس – الاردن 300فلس – الجمهورية اليمنية 40ريالا – سوريا 4ليرات – لبنان 1000ليرة – مصر 3جنيه – تونس 250مليم – المغرب 3درهم – الجزائر 1دينار – السودان 100جنيه – موريتانيا 30اوقية
Pricing: Austria 25Sch- Belgium 70BFr- Canada 1.5CD- Canary Islands 140Pe- Cyprus 700 Mils- Denmark 13DKr- Finland 8 FM- France 10FFr- Great Britain 1B- Italy 2500Lr- Germany 4DM- Greece 250DRs- Indonesi 2000Rp- India 18R- Japan 250Yen- Luxemburg 35LRr- Mala 45C- Norway 7Kr -Netherlands 4.5DFl- Pakistan 12Pk-r Philippines 20 Peso- Singapore 3$- Spain 200 Ptes- Sweden 10Kr- Switzerland 3SF- U.S.A. 1.000$-Turkey 900TL



خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز يلقي كلمته في مستهل اجتماع القمة الاستثنائية الافتراضية لدول مجموعة الـ 20 أمس (واس)

خادم الحرمين الشريفين:

اتخذنا كافة الإجراءات لسلامة الأفراد

الملك سلمان ترأس القمة الاستثنائية الافتراضية لقادة دول مجموعة الـ 20

الرياض ـ واس

عقد قادة دول مجموعة العشرين "G20" أمس اجتماع القمة الاستثنائية الافتراضية، برئاسة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، حيث تمت مناقشة سبل المضي قدمًا في تنسيق الجهود العالمية لمكافحة جائحة كورونا، والحد من تأثيرها الإنساني والاقتصادي. وقد ألقى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، في مستهل القمة كلمة فيما يلي نصها:

"بسم الله الرحمن الرحيم، أصحاب الجلالة والفخامة أصحاب الدولة والسمو، المشاركون الكرام.. يسرني في البداية أن أرحب بكم في هذه القمة الاستثنائية، وأن أقدم لكم جزيل الشكر على مشاركتكم. إننا نعقد اجتماعنا هذا تلبيةً لمسؤوليتنا كقادة أكبر اقتصادات العالم، لمواجهة جائحة كورونا التي تتطلب منا اتخاذ تدابير حازمة على مختلف الأصعدة، حيث لا تزال هذه الجائحة تخلّف خسائر في الأرواح البشرية وتلحق المعاناة بالعديد من مواطني دول العالم، وهنا أود أن أقدم لكل الدول حول العالم ومواطنيهم خالص العزاء والمواساة في الخسائر البشرية التي تسببت بها هذه الجائحة، مع تمنياتنا للمصابين بالشفاء العاجل. كما أن تأثير هذه الجائحة قد توسع ليشمل الاقتصادات والأسواق المالية والتجارة وسلاسل الإمداد العالمية، مما تسبب في عرقلة عجلة التنمية والنمو، والتأثير سلبًا على المكاسب التي تحققت في الأعوام الماضية.

إن هذه الأزمة الإنسانية تتطلب استجابة عالمية، ويُعول العالم علينا للتكاتف والعمل معًا لمواجهتها. وعلى الصعيد الصحي، بادرت المملكة بالعمل مع الدول الشقيقة والصديقة والمنظمات المتخصصة لاتخاذ كل الإجراءات اللازمة لاحتواء انتشار فيروس كورونا المستجد وضمان سلامة الأفراد.

ونُثمن الإجراءات الفعالة التي اتخذتها الدول في هذا الصدد. كما نؤكد دعمنا الكامل لمنظمة الصحة العالمية في تنسيقها للجهود الرامية إلى مكافحة هذه الجائحة. وسعيًا من مجموعة العشرين لدعم هذه الجهود، فإنه يجب أن نأخذ على عاتقنا جميعًا مسؤولية تعزيز التعاون في تمويل أعمال البحث والتطوير سعيًا للتوصل إلى لقاح لفيروس كورونا، وضمان توفر الإمدادات والمعدات الطبية اللازمة. كما ينبغي علينا تقوية إطار الجاهزية العالمية لمكافحة الأمراض المعدية التي قد تتفشى مستقبلًا. وعلى الصعيد الاقتصادي، وفي ظل تباطؤ معدلات النمو واضطراب الأسواق المالية، فإن لمجموعة العشرين دورًا محوريًا في التصدي للآثار الاقتصادية لهذه الجائحة. لذلك، لا بد لنا من تنسيق استجابة موحدة لمواجهتها وإعادة الثقة في الاقتصاد العالمي. وترحب المملكة بالسياسات والتدابير المتخذة من الدول لإنعاش اقتصادها، وما يشمله ذلك من حزم تحفيزية، وتدابير احترازية، وسياسات قطاعية، وإجراءات لحماية الوظائف. ومع أهمية هذه الاستجابات الفردية من الدول، إلا أنه من الواجب علينا أن نقوم بتعزيز التعاون والتنسيق في كل جوانب السياسات الاقتصادية المتخذة.

وعلى الصعيد التجاري، يتوجب على مجموعة العشرين إرسال إشارة قوية لإعادة الثقة في الاقتصاد العالمي، من خلال استعادة التدفق الطبيعي للسلع والخدمات، في أسرع وقت ممكن، وخاصة الإمدادات الطبية الأساسية. كما أن من مسؤوليتنا مد يد العون للدول النامية والأقل نموًا لبناء قدراتهم وتحسين جاهزية البنية التحتية لديهم لتجاوز هذه الأزمة وتبعاتها. لقد أثبتت مجموعة العشرين من قبل فاعليتها في التخفيف من حدة الأزمة المالية العالمية وقدرتها على تجاوزها. واليوم، بتعاوننا المشترك، نحن على ثقة بأننا سنتمكن معًا ـ بعون الله ـ من تجاوز هذه الأزمة والمضي قدمًا نحو مستقبل ينعم فيه الجميع بالرخاء والصحة والازدهار. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أعضاء مجموعة دول الـ 20

- السعودية
- الصين
- إندونيسيا
- اليابان
- كوريا الجنوبية
- بريطانيا
- فرنسا
- إيطاليا
- ألمانيا
- روسيا
- تركيا
- أمريكا
- كندا
- المكسيك
- أستراليا
- الأرجنتين
- البرازيل
- افريقيا
- جنوب إفريقيا
- الاتحاد الأوروبي



أحمد الحامد
@AhmedAlhamedFM

تغريدات
الطائر الأزرق

الشعور بالكلمة يختلف تأثيره من ظرف وآخر، كلمة وباء كنا نقرؤها سابقاً دون أن تصنع التأثير الذي نشعر به الآن ونحن نتعامل معها كواقع أصبحنا شهوداً عليه ونؤثر فيه ونتأثر به، أعلم أنها كلمة قاسية ولا يفضل بعضهم كتابتها أو قراءتها.

لكننا أبناء هذه الحياة ومعرضون لكل شيء وتبقى رحمة الله دائماً أكبر من كل شيء، سيأتي اليوم القريب الذي تصبح فيه أزمة كورونا من الماضي الذي انتصر فيه الإنسان، تغريدات الطائر الأزرق انشغلت بالأرقام والأخبار خصوصاً تلك التي تتحدث عن علاجات ولقاحات، بالأمس انتشرت شائعة أن منظمة الصحة العالمية ستذيع خبراً مفرحاً، وجدت نفسي أزف هذه البشرى لأفراد الأسرة، بعد عدة ساعات أجبت نظراتهم بأن الخبر لم يكن صحيحاً، عبدالرحمن اللاحم غرد موضحاً أهمية العلماء في مواجهة كورونا: "كل أنظار العالم تتجه الآن للمختبرات العلمية التي لا علاقة لها بالأديان ولا المذاهب ولا الطوائف ولا السياسة، لأن البشرية أيقنت أن العلماء الحقيقيين هم من سينقذ البشرية.. البقية يثرثرون فقط"

نعم.. العلماء هم في خط الجبهة الأول وعندما يتم تحقيق الانتصار سيعود أصحاب الثرثرة لثرثرتهم كما هي عادتهم، ريم صاحبة حساب ساخر غردت بلهجة مصرية:

"الواحد خايف يلمس وشه اليومين دول.. الله يكون في عون الناس اللي بوشين!" هاني الظاهري كما يبدو رجل يساعد أفراد أسرته أثناء بقائه في البيت، بل أكثر من ذلك ووصل كرمه لغسل الصحون لكنه احتاج خبرة من سبقوه، غرد هاني "سؤال مهم يا شباب: الحين غسيل المواعين نحط فيه كلوركس وإلا بس فيري؟"، حساب موجز الأخبار غرد متسائلاً: بصراحة ماذا تعلمت من جائحة كورونا؟ جاءت الأجوبة بالمئات، لكنه عاد وأجاب عن السؤال الذي طرحه: "أنا تعلمت معنى حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم: من أصبح منكم آمنًا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها"، وليد غرد بإحصائية عجيبة بعد أيام قليلة من حظر التجول الجزئي "إحصائيات الـ 24 ساعة الماضية، سرقات: صفر، حوادث: صفر، مشاجرات: صفر، عمليات سطو: صفر، مشاجرات زوجية: 791698 حالة!" أخيراً إليكم هذه التغريدة التي تحمل التفاؤل غرد بها حمد الحمادي: "في هذا العام الاستثنائي لن تكون هناك كذبة إبريل.. ستكون هناك فرحة إبريل بإذن الله".

الدول الـ 20
تكافح كورونا بـ 5 تريليونات

الرياض ـ الرياضية

تعهد قادة مجموعة الدول العشرين الكبرى، أمس، بضخ 5 تريليونات دولار إلى الاقتصاد العالمي، كجزء من التعامل المنسق مع أزمة وباء فيروس كورونا المستجد.

كما شدد قادة مجموعة الدول العشرين في بيانهم، في ختام القمة التي عقدت أمس عبر الفيديو برئاسة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، على التزامهم بمواجهة تداعيات فيروس كورونا بجبهة موحدة.

وقال قادة الدول في بيانهم الختامي: "تتطلب عملية التعامل مع الفيروس استجابة دولية قوية منسقة واسعة المدى مبنية على الدلائل العلمية ومبدأ التضامن الدولي. ونحن ملتزمون بشدة بتشكيل جبهة متحدة لمواجهة هذا الخطر المشترك".

وأكّد قادة الدول العشرين في بيانهم: "سنعمل بشكل سريع وحاسم مع المنظمات الدولية الموجودة في الخط الأمامي لتخصيص حزمة مالية قوية ومتجانسة ومنسقة وعاجلة".

والتزم قادة العشرين "باتخاذ كل ما يلزم واستخدام كافة أدوات السياسات المتاحة للحد من الأضرار الاقتصادية والاجتماعية الناجمة عن الجائحة، واستعادة النمو العالمي، والحفاظ على استقرار الأسواق وتعزيز المرونة".



خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز يتوسط قادة دول مجموعة الـ 20 في شاشة العرض خلال رئاسته القمة الاستثنائية الافتراضية التي عقدت إلكترونيًا بسبب فيروس كورونا (الفرنسية)



الرياضية
الجمعة 03 شعبان 1441هـ
27.03.2020 العدد 11867

تعليمات إدارة الفتح بـ «واتساب»

الأحساء - عادل الدحيلان

أبلغت "الرياضية" مصادر خاصة بأن إدارة نادي الفتح، بدأت استخدام تطبيق "واتساب" من أجل توحيد إرسال التعليمات إلى كافة اللاعبين في ألعاب النادي المختلفة، وتقديم إرشادات توعوية لهم حول فيروس كورونا المستجد، مع التأكيد على استمرارهم في أداء تدريباتهم المنزلية، كلٌّ حسب البرنامج المعدَّ له من قبل مدرب اللياقة. وقال المصدر ذاته: إن "إدارة الفريق الأول لكرة القدم، تتواصل مع اللاعبين بشكل يومي من أجل متابعة تدريباتهم، بالتنسيق مع البلجيكي فيريرا، مدرب الفريق، وتحديد برنامج غذائي ولياقي سليم لهم 100 في المئة حتى يطبِّقوه في منازلهم".

بأمر روبيرو..
الغنام يعود
البريكان ينهي البرنامج التأهيلي

إصابة خالد الغنام
- 11 مارس تعرَّض للإصابة
- 12 مارس تم الكشف على موضع إصابته
- 13 مارس تبيَّن تعرُّضه لتمزق في الفخذ اليمنى

إصابة فراس البريكان
- نوع الإصابة: كدمه في مفصل القدم
- مدة التأهيل: 4 أسابيع
- ألم العضلة الخلفية أخَّر عودته

الرياض - بندر العتيبي

منح البرتغالي بازيل روبيرو، طبيب نادي النصر، أمس، الضوء الأخضر لخالد الغنام، لاعب فريق النصر الأول لكرة القدم، للبدء في التدريبات المنزلية في الوقت الجاري، عقب تعافيه من تمزق، تعرَّض له في الفخذ اليمنى مطلع الشوط الثاني من مباراة فريقه أمام الرائد ضمن الجولة الـ 22 من دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين.

وكان روبيرو قد أعطى الغنام راحةً تامة لمدة عشرة أيام، ثم طالبه بأداء بعض التدريبات الخفيفة، في الأيام الأربعة الماضية، كما سلَّمه البرنامج اللياقي، أمس، الذي يستمر طيلة فترة توقف النشاطات الرياضية. من جانب آخر، أنهى فراس البريكان، مهاجم الفريق الأول لكرة القدم، البرنامج التأهيلي المعد له من قبل الجهاز الطبي، الذي استمر أربعة أسابيع، بعدَ تعرضه لإصابة في مفصل القدم، وشعوره بآلام في العضلة الخلفية، ما أدى إلى ابتعاده عن الفريق في المباريات الأخيرة.


صورة التقطت أمس لخالد الغنام لاعب فريق النصر الأول لكرة القدم يؤدي تدريبات التقوية في منزله بإشراف عن بُعد من طبيب النادي (صورة خاصة بالرياضية)

بوادر انفراج
أزمة الخليج

الدمام ـ أحمد الداود

لاحت في الأفق بوادر انفراج أزمة بعثة نادي الخليج السعودي، وأعضاء الاتحادين العربي والسعودي العالقين في تونس منذ نحو ثلاثة أسابيع عقب مشاركتهم في البطولة العربية الـ 15 للأندية أبطال الكؤوس بسبب إيقاف الرحلات الجوية من وإلى السعودية.

حيث أشارت لـ "الرياضية" مصادر خاصة إلى أن السفارة السعودية في تونس، تعمل حاليًّا على الحصول على الأذونات الخاصة بإجلاء السعوديين من السلطات التونسية، إضافة إلى إكمال متطلبات عودتهم إلى الوطن، بالتنسيق مع وزارة الخارجية. وأوضحت المصادر ذاتها، أنه تم إبلاغ كافة أعضاء البعثة، الموجودين في فندق جولد توليب التونسي المخصَّص لهم، بأنهم سيخضعون في حال إجلائهم لفحوصات طبية كاملة فور وصولهم إلى السعودية، إضافة إلى إلزامهم بالحجر المنزلي لمدة 14 يومًا.

السفارة..
تعيد تمارين الخليج

«الرياضية» 25 مارس 2020

روماني
يتابع مصابي الفيحاء

المجمعة ـ محمد السناني

أشارت لـ "الرياضية" مصادر داخل نادي الفيحاء إلى أن الروماني ماريان ديمترو، طبيب الفريق الأول لكرة القدم في النادي، أعطى الثلاثي عون السلولي، وعبد اللّه المطيري، وحسن جعفري، تدريبات خاصة على خلفية عودتهم من إصابات متفرقة، تعرضوا لها قبل فترة التوقف الجارية بسبب الاحترازات من تفشي فيروس كورونا المستجد.

السلولي

إصابات ثلاثي الفيحاء
- عون السلولي: كسر إجهادي في مشط القدم
- عبد الله المطيري: تمزق عضلي
- حسن جعفري: تمزق في غضروف الركبة

شركة
تعقم منشأة التعاون

بريدة - عبد الله العبيد

تعاقدت إدارة نادي التعاون مع شركة متخصِّصة في المجال الطبي والتعقيم، تماشيًا مع الإجراءات الاحترازية التي أطلقتها كافة الجهات الحكومية لمنع انتشار فيروس كورونا.
حيث عقَّمت الشركة كافة مرافق النادي، ونشرت المعقِّمات في جميع إداراته وأنحائه، بالتنسيق مع الإدارة الطبية في التعاون. وتطبِّق جميع الأندية السعودية كافة الطرق الصحية الممكنة من أجل حماية كوادرها ولاعبيها من فيروس كورونا، الذي انتشر أخيرًا في معظم دول العالم.

صورة التقطت أمس لعاملٍ من شركة التعقيم يرش الكراسي في غرفة تبديل الملابس في مقر نادي التعاون (المركز الإعلامي ـ التعاون)

القاسم:
الجامعة التونسية لم تخاطبنا

الرياض ـ مازن العسرج

كشف لـ "الرياضية" إبراهيم القاسم، الأمين العام للاتحاد السعودي لكرة القدم، عن أنهم لم يتلقوا أي خطاب رسمي من الجامعة التونسية، يخص إجلاء الرياضيين التونسيين وأسرهم من السعودية خلال المرحلة الماضية.

وقال القاسم: "الإجراءات تتم عبر التنسيق مع الجهات العليا في السعودية، فهي المخوَّلة بذلك، وفي حال تلقينا أي خطاب من الجامعة التونسية، سنرفعه للجهات المختصة، وهي التي ستحدد الإجراءات المتعلقة بإجلائهم".

وأضاف "في الفترة الماضية، أبقينا على عدد من الحكام الأجانب للاستفادة منهم في إدارة المباريات، قبل أن يتم إيقاف المنافسات، حيث تم إعادتهم إلى بلدانهم".

وكانت الجامعة التونسية قد نشرت بيانًا عبر حسابها الرسمي في "فيسبوك"، موضحةً فيه أنها تسعى جاهدةً لتأمين رحلة عبر الخطوط التونسية من مطار جدة إلى مطار تونس قرطاج في أقرب وقت ممكن لإعادة الجالية التونسية من الأسر الرياضية إلى بلادهم.


القاسم

أبرز التونسيين في دوري المحترفين:

بلال سعيداني	فاروق بن مصطفى	فراس شواط	كريم عواضي	سعد بقير
ضمك	الشباب	أبها	أبها	أبها

المدربون: ناصيف البياوي - العدالة | عبد الرزاق الشابي - أبها

دوري الأولى: اللاعبون: 14 المدربون: 7

الخثلان..
آخر متعافي أبها

أبها في الدوري

لعب	فاز	تعادل	خسر	النقاط	الترتيب
22	9	3	10	30	9

أبها ـ حسن ذيبان

بيَّن لـ "الرياضية" التونسي عبد الرزاق الشابي، مدرب فريق أبها الأول لكرة القدم، أن الفريق بات خاليًا من الإصابات بعد تعافي خالد الخثلان، لاعب أبها، من الإصابة التي كان يعاني منها.

وكان عبد اللّه السليماني، المعد البدني للفريق، قد خصَّص للخثلان برنامجًا لياقيًّا، ليتدرَّج فيه حتى يصبح في جاهزية كاملة قبل العودة إلى التدريبات الميدانية بعد انتهاء إيقاف النشاط الرياضي في البلاد من قبل وزارة الرياضة منعًا لتفشي فيروس كورونا.

ويخضع لاعبو الفريق حاليًّا لتدريبات خاصة في منازلهم، يشرف عليهم بشكل مباشر التونسي الشابي.





عبدالرحمن الجماز
jammaz996@gmail .com

غشاشون.. في زمن الكورونا

مرات عدّة شهدت فيها المنافسات الرياضية السعودية ومسابقات كرة القدم إيقافاً أو الغاءً، وهو ما اتفق عليه المؤرخون والراصدون لتاريخ كرة القدم السعودية وإن اختلفوا في عدد مرات الإيقاف.

التي يرى المهتم بتاريخ الكرة السعودية محمد القدادي في حواره المنشور عبر صحيفة الرياضية أنها سبع مرات فقط، الأولى عام 1386هـ، حينما توقف الدوري فقط بسبب نكسة يونيو، بينما استمرت مسابقة كأس الملك، والثانية موسم 1389ـ1390هـ لمشاركة المنتخب في دورة الخليج، ومثل سابقتها طال التوقف الدوري فحسب، أما الثالثة فشهدت التوقف الكامل للمسابقات الرياضية عام 1395هـ، بعد اغتيال الملك فيصل ـ رحمه الله ـ تلاها إيقاف الدوري موسم 1396ـ1397هـ بداعي تنظيم السعودية بطولة الصداقة الدولية والاستعداد لدورة الخليج، ثم حل التوقف الخامس عام 1400هـ لوقوع حادثة الحرم المكي، وبعد نحو 10 أعوام أوقف النشاط إبان حرب الخليج الثانية، وأخيرًا نعيش الآن التوقف السابع بسبب فيروس كورونا.

والتوقفات ليست أمراً جديداً على الرياضة السعودية وإن كانت هذه المرة حدثاً تشترك فيه كل دول العالم بدورياتها الشهيرة.

وكان للزميل محمد القدادي رأي لافت حينما قلل من قيمة بعض المهتمين بجمع التاريخ ورصده كما يفعل هو حتى وإن وصف نفسه مؤرخاً.. يقول القدادي: "بعض المتصدين لمهمة جمع التاريخ، غير مختصين، وينقلون عن بعضهم، وهم لا يملكون المعلومة، ولا علاقة لهم بالتاريخ، وليس لديهم قواعد تأصيل يسيرون عليها، وأشبههم ببعض الطلاب الذين يغشون معلومات خاطئة ممن حولهم أثناء الاختبارات، والنتيجة أنهم يرسبون، لأنهم مثل البناء المؤسس على قاعدة جوفاء".

وفات على الزميل القدادي أنه قد وقع في الفخ أيضاً من حيث لا يعلم، وشارك بقية أصحاب الفتاوى الرياضية حينما قدم حلولاً يراها مناسبة لعملية استكمال الدوري بعد توقفه من دون تخصص أو دراية تخول له تقديم مثل تلك الحلول التي ما أنزل الله بها من سلطان، وهو لم يختلف عن بقية المتطفلين الذين شرعوا في تقديم الحلول حسب أهوائهم ومصالح فريقهم ومنهم المنادون بفكرة عودة المربع الذهبي بعد أن اكتشفوا عدم قدرة فريقهم على مواصلة المشوار وتقليص الفارق النقطي بينه وبين المتصدر الهلال، والأهم من هذا كله دون انتظار لما سيقوله FiFA بهذا الشأن، فالأمر مختلف هذه المرة وليس محلياً فحسب.

إبراهيم العبود

1980
بدأ تمثيل فريق الهلال الأول لأعوام قليلة كحارس مرمى

مثّل فريق التعاون لفترة قصيرة

1982
توّج مع الهلال بكأس الملك

1984
كأس الملك

1986
بطولة الدوري

1987
اعتزل في وقت مبكّر بسبب الإصابة والظروف العملية

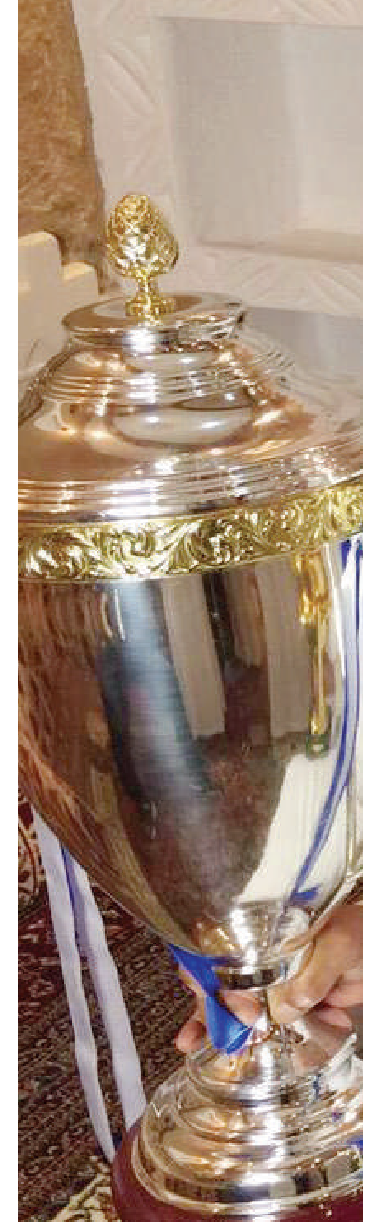


العبود: 37 مباراة أرهقت الهلال

الحارس السابق ينصح بعمل برنامج غذائي وتنظيم معسكرات بعد التوقف

حوار: عبد الإله المرحوم

استطاع إبراهيم العبود، حارس المرمى السابق في فريق الهلال الأول لكرة القدم، أن يتوج مع فريقه بكأس الملك عام 1402هـ، وكأس الملك عام 1404هـ، وبطولة الدوري عام 1405هـ، ولظروف الإصابة والظروف العملية اضطر للابتعاد عن الملاعب في وقت مبكر، وقدم النصيحة لحراس المرمى واللاعبين بضرورة التقيد بالتعليمات الصادرة من الجهات المسؤولة حول فيروس كورونا "كوفيد ـ 19"، مؤكدًا العمل على برنامج غذائي ولياقي خلال فترة التوقف يستطيع معه المحافظة على وزن الجسم واللياقة، وتوقع أن تتجه الأندية بعد التوقف للاعتماد على معسكرات إعدادية بعد زوال فيروس كورونا، بهدف استعادة اللياقة البدنية وحساسية اللاعب في التعامل مع الكرة.



01

كيف ترى مستوى الهلال في منافسات الدوري وكأس الملك؟

تصدر الهلال للدوري بفارق 6 نقاط، ووصوله لدور الأربعة في كأس الملك، يدل على أن مستوى الهلال هو الأفضل بين فرق الدوري.

02

وما أبرز العوامل التي جعلت الفريق يظهر بمستويات أقل في المواجهات الأخيرة؟

يجب أن نعلم أن الهلال في هذا الموسم لعب 37 مباراة، تشمل كأس دوري أبطال آسيا وكأس أندية العالم وكأس الملك وكأس دوري محمد بن سلمان للمحترفين، وفي الوقت نفسه معظم فرق الدوري متوسط مشاركاتها لا تتجاوز من 22 إلى 25 مباراة، كذلك لا نغفل عن مشاركات المنتخب السعودي في تصفيات كأس آسيا وبطولة كأس الخليج، والذي يمثله معظم لاعبي الهلال المحليين، وبالتأكيد سيكون لذلك تأثير على الجهد البدني والذهني للاعب، ورغم هذه الظروف إلا أن الهلال استطاع أن يتعامل بشكل إيجابي من خلال عملية التدوير التي أنتهجها الروماني رازفان لوشيسكو مدرب الفريق.

03

وهل هذا الأداء الذي يظهر على الفريق مطمئن لحسم صدارة الدوري.. أم تخشى تكرار ما حدث الموسم الماضي بالتفريط في النقاط؟

لا يمكن مقارنة الظروف بين الموسم الماضي وهذا الموسم، حيث إن تغيير المدرب الموسم الماضي أثر على منهجية الفريق واستقراره، إضافة إلى الإصابات التي أبعدت مجموعة كبيرة من نجوم الفريق، وبالتالي أرى أن هذا الموسم مختلف، وسيحقق الهلال بإذن الله الأهداف المرسومة منذ بداية الموسم.

04

كثيرًا ما يتردد بأن هناك تشبعًا من اللاعبين بعد تحقيق البطولة الآسيوية أسهم في انخفاض الأداء.. ما رأيك في هذا؟

أختلف مع هذا الرأي، والدليل أن الهلال عندما أنهى مشاركته في كأس العالم للأندية كان لديه مجموعة من المباريات المؤجلة واستطاع الفوز في معظم المباريات، ولم يتلقَ أي هزيمة وتصدر الدوري بفارق 6 نقاط، وهذا دليل على أنه لا يوجد تشبع لدى اللاعبين.

05

ما أبرز البطولات التي حققتها مع الهلال؟

ولله الحمد نادي الهلال لم ينقطع عن البطولات طيلة تاريخه، ولا يوجد لاعب مثّل الهلال ولم يحصل على بطولة، وحققت معه كأس الملك عام 1402هـ كحارس أساسي، وكأس الملك عام 1404هـ والدوري عام 1405هـ ضمن بدلاء الفريق.

06

ولماذا ابتعدت عن الكرة في وقت مبكر على رغم النجومية التي ظهرت بها في ذلك الوقت؟

في عام 1404هـ تعرضت لإصابة في مباراة الهلال والقادسية أبعدتني عن الكرة لفترة كحارس أساسي، وحصلت على عرض بعد ذلك في فريق التعاون، ثم بعد ذلك التحقت بالقطاع العسكري كمدرب، وجيلنا السابق لا يوجد لديه احتراف، وبالتالي فإن اللاعب يبحث عن تأمين مستقبله من خلال الوظائف الحكومية والعسكرية.

07

مَن من حراس المرمى في ذلك الوقت تأثرت بحراسته؟

عالميًا أوبالدو فيلول، حارس منتخب الأرجنتين عام 1978، ومحليًا إبراهيم اليوسف حارس نادي الهلال.

08

ماذا عن تسديدات البرازيلي ريفالينيو خلال التدريبات في ذلك الوقت؟

من الصعب التصدي لها لقوتها والتفافها بشكل احترافي.

09

بما أنك أحد حراس مرمى الهلال السابقين كيف ترى مستوى حراسة المرمى في الهلال؟

عبد الله المعيوف من أميز حراس المرمى السعوديين الذين مروا في تاريخ الكرة السعودية، فهو يملك مقومات الحارس المتمكن، سواء على مستوى التكنيك أو القدرة في صناعة اللعب من خلال الكرات الطويلة.

10

هل أنت مع التجديد مع عبد الله المعيوف لثلاثة أعوام؟

بكل تأكيد، كذلك لا نغفل عن توقيع الهلال مع الحارس المتميز عبد الله الجدعاني، الحارس المنتقل من نادي الوحدة هذا الموسم.

11

من ترى من العناصر الأجنبية في صفوف الهلال يجب الاستغناء عنه الموسم المقبل؟

أرى أن هذا الأمر من مسؤوليات مدرب الفريق، فهو الأعرف باحتياج الفريق والوقوف على الأداء الفني لكل لاعب، فالحكم على أي لاعب من خلال المشاهدة لا تعني صحة القرار الفني، حيث يتطلب ذلك الوقوف على مستوى اللاعبين من خلال تطبيق ما يطلب منهم في تدريبات الفريق ودور كل لاعب من خلال المباريات.

12

كيف يمكن صناعة حراس مرمى سعوديين بكفاءة عالية؟

أولًا هذا دور رئيس للأكاديميات، وما تطبقه الأندية من استقطاب مدربين متميزين للفئات السنية، ومن ثم إعطاء الفرصة لهم في الأندية وبناء الثقة في الحارس السعودي.

13

وهل استقطاب حراس المرمى الأجانب يؤثر في ظهور مواهب جديدة في الملاعب السعودية؟

لا أعتقد، لأن الحارس الجيد يفرض نفسه، وهذا ما حدث بالفعل هذا الموسم، حيث وجدنا أكثر من حارس سعودي يلعب أساسيًا في فرق مثل الهلال والأهلي والفيصلي.

14

ومن ترى الحارس الأبرز في الدوري السعودي؟

بالتأكيد عبد الله المعيوف، وبراد جونز حارس مرمى النصر، هما الأفضل من خلال منافسات هذا الموسم في الدوري.

15

بعد توقف الدوري والمسابقات المحلية بسبب فيروس كورونا.. هل أنت مع إلغاء الدوري أم مع تتويج المتصدر؟

ما تبذله حكومة خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين ووزير الرياضة من دعم سخي لجميع الأندية والرياضة بشكل عام جعل الدوري السعودي محط أنظار العالم، ومن ثمار ذلك حصول نادي الهلال على المركز السادس في التصنيف الدولي لشهر مارس الماضي.

ونسأل الله سبحانه أن يحمي وطننا من كل مكروه، وهذا هو الأهم، وأعتقد أن مثل هذه القرارات في الإلغاء أو التتويج تخضع لقانون الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" أسوة بما يُعمل في بقية دول العالم، حيث إن هذا الوباء يشمل الجميع.

16

وبما تنصح حراس المرمى واللاعبين خلال فترة توقف المنافسات والتدريبات الاعتيادية؟

أولًا وهو الأهم التقيد بالتعليمات الصادرة من وزارة الصحة، ثم عمل برنامج غذائي ولياقي يستطيع معه المحافظة على الوزن واللياقة.

17

هل سيتأثر اللاعبون من ناحية الجوانب البدنية وحساسية الكرة بعد عودتهم مجددًا للتدريبات بعد التوقف؟

بكل تأكيد، وأتوقع أن يتم اعتماد معسكرات إعدادية للفرق مثل ما يتم في بداية كل موسم بهدف استعادة اللياقة البدنية وحساسية اللاعب في التعامل مع الكرة.

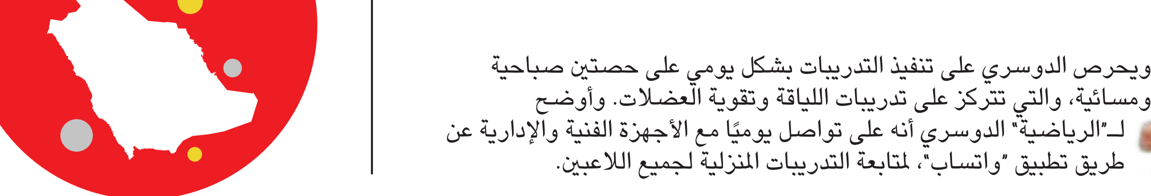


الدوسري.. يختار برنامج الرياض

جدة . فيصل الشريف

يواصل جمعان الدوسري، مدافع فريق ضمك الأول لكرة القدم، تدريباته اليومية داخل مقر سكنه في الرياض على فترتين صباحية ومسائية، بعد تعليق النشاط الرياضي بسبب انتشار فيروس كورونا.

ويحرص الدوسري على تنفيذ التدريبات بشكل يومي على حصتين صباحية ومسائية، والتي تتركز على تدريبات اللياقة وتقوية العضلات. وأوضح لـ"الرياضية" الدوسري أنه على تواصل يوميًا مع الأجهزة الفنية والإدارية عن طريق تطبيق "واتساب"، لمتابعة التدريبات المنزلية لجميع اللاعبين.



تواصل فني

"يتواصل الجهاز الإداري والجهاز الفني بشكل يومي مع اللاعبين خلال فترة التوقف، لحثهم على أداء التدريبات بالطريقة الصحيحة، حتى يحافظوا على لياقتهم البدنية، والاهتمام بنوعية الغذاء من أجل المحافظة على معدل اللياقة".

تركي المعجل
عضو مجلس إدارة الشباب

متابعة مستمرة

"أحرص دائمًا على أداء التدريبات اللازمة، أثناء بقائي في المنزل في ظل تعليق النشاط الرياضي، على فترتين صباحية ومسائية، وسط متابعة مستمرة من الأجهزة الفنية والإدارية في الفريق".

حمد الجيزاني
لاعب فريق الوحدة

مخزون لياقي

"نجري التدريبات الانفرادية بشكل يومي، من أجل المحافظة على المخزون اللياقي، والأهم هو البقاء في المنزل واتباع إرشادات التعليمات من أجل سلامة الجميع، والقضاء على فيروس كورونا في هذه المرحلة الصعبة".

بيتروس ماثيوس
لاعب فريق النصر

جعفر.. يفضل جيزان



صورة التقطت أمس لعبد الوهاب جعفر لاعب فريق ضمك الأول لكرة القدم أثناء تدريباته داخل منزله في جيزان
(صورة خاصة بالرياضية)

خميس مشيط - عبد الرحمن أبو محروس

فضل عبد الوهاب جعفر، لاعب فريق ضمك الأول لكرة القدم، المغادرة إلى مدينة جيزان خلال فترة تعليق الأنشطة الرياضية الراهنة ومواصلة التدريبات المنزلية بين أهله.

ويخضع جعفر يوميًا لحصة تدريبية صباحية لمدة 40 دقيقة خاصة باللياقة والجري وبناء الأجسام.

وأوضح لـ "الرياضية" جعفر أنه يفضل التدريبات الصباحية بشكل يومي دون الحاجة لتدريب مسائي. وقال: "فضلت المغادرة إلى جيزان والبقاء مع عائلتي، والالتزام بالبرنامج الخاص بالتدريبات المنزلية".

عبدالكريم الزامل
@abdulkarim_zaml

حظر التجول.. «الإيجابيات»

من حكمة الله تعالى أن الشريعة الإسلامية متصفة بالكمال والشمول والوضوح، ما يجعلها صالحة لكل زمان ومكان.

والشريعة الإسلامية قد اعتنت بجميع جوانب الحياة المختلفة، فما من حادثة تحدث ولا نازلة تنزل بالمسلمين إلا وفيها أنزل الله على رسوله صلى الله عليه وسلم من الوحيين ما يكشف عنها ويبين حكمها.

ومن تلك النوازل وباء كورونا الذي رافقه حظر التجول وهو ما طبقته معظم دول العالم ومنها السعودية لوقف انتشار وباء كورونا لحماية الناس من خطر الإصابة به، وهذا يتطلب تعاون والتزام من الجميع وما يصاحب هذا الحظر من إخلاء بعض المناطق أو عزلها وتنظيم وسائل النقل وحصر المواصلات وتحديدها بين المناطق المختلفة.

ورغم حظر التجول وسلبياته أقتصادياً، إلا أن على الجميع التعايش معه حماية للمجتمع والنظر إليه من الجانب الإيجابي الذي يمكن أن نخرج منه بفوائد عديدة يمكن الاستفادة منها غير أهدافه الصحية، ومن ذلك التقرب من الأهل والجلوس لفترة أطول مع أولادك أو أخواتك أو أهلك ككل وممارسة أنشطة دينية وتعليمية ورياضية وألعاب إلكترونية.

فترة الحظر لا بد من أخذها للجانب الإيجابي للتعايش معها لأجل أن تكون الآثار إيجابية نفسياً مع الأخذ بعين الاعتبار بكل التعليمات الصحية للوقاية من فيروس كورونا.

ونحمد الله أن تقارير الوقاية في السعودية في أعلى درجاتها وما إعلان وزارة الصحة بالأمس عن حصر اكتشاف الحالات الجديدة لفيروس كورونا هي من الحالات المعزولة، ما ينبئ بانحصار الوباء في السعودية، حمانا الله وإياكم من هذا الوباء.

نوافذ:

– من أكثر المتضررين من أزمة وباء كورونا هم المتداولون في سوق الأسهم، ولا شك أن هناك قطاعات كثيرة تضررت ولكن بنسبة وتناسب وأكثرها ضرراً قطاعات تجزئة السلع الكمالية والسلع طويلة الأجل والنقل والخدمات التجارية والمهنية وبعض شركات قطاع المواد الأساسية.

– في المقابل هناك قطاعات استفادت من الأزمة أو هي أقل تضرراً من غيرها ومنها قطاع الاتصالات والبنوك وتجزئة الأغذية والتأمين.

– على المتداول اختيار أي القطاعات الأكثر ارتداداً بعد نهاية الأزمة، وأن يكون الشراء على دفعات تحسباً لأي نزول ومتابعة أسعار النفط، لأنها المؤثر الأول على مسار سوق الأسهم السعودي.

وعلى دروب الخير نلتقي،،

الدهيشي: حافظوا على قلوبكم

تدريبات اللياقة القلبية | الدراجة الثابتة | السير الكهربائي | طلوع ونزول الدرج | تدريبات الكتلة العضلية | حبال المقاومة

الرياض . مازن العسرج

يرى الدكتور أنس الدهيشي، عضو الجهاز الطبي في المنتخب السعودي الأول لكرة القدم، واستشاري العلاج الطبيعي، أن ممارسة رياضة الدراجة الهوائية الثابتة والسير الكهربائي من أهم العوامل التي تحافظ على اللياقة القلبية للاعبي الأندية والمنتخبات قبل العودة إلى استئناف النشاط الرياضي، وذلك خلال فترة الانقطاع التي سيفقد اللاعب فيها جزأين مهمين هما اللياقة القلبية التنفسية وفقدان الكتلة العضلية.

وقال لـ "الرياضية" الدهيشي: "في هذه الفترة يجب أن يحافظ اللاعبين على اللياقة القلبية التنفسية والكتلة العضلية من خلال ممارسة التدريبات في المنزل بسبب إيقاف الأنشطة الرياضية، والتي ترفع من مستوى اللياقة التنفسية كممارسة الدراجة الثابتة والمشي على السير وطلوع ونزول الدرج سيساهم بشكل كبير في المحافظة على لياقة اللاعبين". وأضاف الدهيشي: "سيكون هناك فروقات واضحة وهو ما ستكشفه الأجهزة الفنية في الأندية والمنتخبات من خلال أجهزة الـ gbs والاختبارات الطبية واللياقية التي سيخضع لها اللاعبون قبل العودة للمباريات".



صورة التقطت أمس لوسام سويد لاعب فريق الحزم أثناء تدريباته في جدة
(صورة خاصة بالرياضية)

30 دقيقة.. تجهز سويد الحزم

الرس . فهد البطاح

ينفذ وسام سويد، لاعب فريق الحزم الأول لكرة القدم، برنامجًا تدريبيًا يوميًا أثناء بقائه في المنزل منذ إعلان تعليق النشاط الرياضي بسبب فيروس كورونا. ويفضل سويد التدريبات على فترتين صباحية ومسائية، والتي تشمل التدريبات اللياقية والسويدية لمدة 30 دقيقة لكل فترة تحت إشراف ومتابعة الإيطالي باولو، مدرب اللياقة في فريق الحزم. ويفتتح سويد تدريباته الصباحية عند الساعة الـ 11 يوميًا بتدريبات لياقية داخل منزله في جدة، فيما خصص الفترة المسائية عند الساعة الـ 4 لتقوية العضلات والتمارين السويدية.

فلادان يتابع أجانب الأهلي



مشوار الفريق قبل وأثناء التوقف

فترة التوقف الماضية 15 يومًا	لعب 22 مباراة في الدوري
مركز الفريق في الدوري الرابع	فلادان قاد الفريق في مباراتين

جدة . الرياضية

يشرف الصربي فلادان ميلويفيتش، مدرب فريق الأهلي الأول لكرة القدم، بنفسه على التدريبات المنزلية للمحترفين الأجانب السبعة، خلال فترة توقف الأنشطة الرياضية الراهنة، بينما أسند لمعاونيه مهمة متابعة بقية اللاعبين. وبقي محترفو الأهلي في مدينة جدة لمواصلة تدريباتهم اليومية، حيث فضل السوري عمر السومة التدريب بشكل منفرد بعد أن أنشأ ناديًا متكاملًا داخل منزله. ويواصل جوزيف دي سوزا ولوكاس ليما، الثنائي البرازيلي، برنامجهما داخل سكنهم الخاص في "الكمباوند". فيما أختار دجانيني، مهاجم الفريق، التدرب بعيدًا عن عائلته، بعد أن فضل مغادرتهم إلى خارج السعودية. وحرص الثنائي البوسني ألفيس ساريتش والألماني ماركو مارين، لاعبا الفريق، على التدريبات معًا في مقر سكنهما ، بينما استمر يوسف بلايلي، في تدريباته اليومية في منزله الخاص برفقة عائلته.

صورة التقطت أمس من تدريبات بلال داخل منزله في المدينة المنورة
(صورة خاصة بالرياضية)

بلال.. جري في ممشى الحي

مكة المكرمة . عبد الغني عوض

يركز حاتم بلال، لاعب فريق الوحدة الأول لكرة القدم، على تمارين الجري واللياقة بشكل كبير كل يوم ضمن برنامجه التدريبي المنزلي خلال فترة توقف النشاط الرياضي الحالية بدواعي مواجهة فيروس كورونا.

ويبدأ البرنامج بفترتين الأولى صباحية عند الساعة السابعة لمدة 30 دقيقة في ممشى حي الأزهري في المدينة المنورة، الحي الذي يسكن فيه، إضافة إلى تدريبات لياقية.

أما الفترة الثانية، فيجريها مساءً داخل منزله والخاصة بتمارين القوة والتحمل وبناء العضلات.



المباراة الأولى
"أعتقد أن المباراة الأولى بعد العودة ستكون صعبة نوعًا ما. فاللاعب في حاجة إلى الاندماج مجددًا والعودة تدريجيًا من خلال خوض المباريات".
البروفيسور فوزي الجاسر

اللاعبون الأجانب
"في الوضع الراهن ننصح اللاعبين وأعضاء الأجهزة الأجانب بعدم السفر، واتّباع التعليمات الاحترازية. لكن إذا كان هناك سفر للضرورة، وتوفّرت الإمكانية نظاميًا، يجب اتّباع وسائل الوقاية. وعند العودة، يجب أن يكون هناك عزل أو حجر طبي".
الدكتور عبد الله الحربي

توزيع الاحتياجات
«برامج تغذية اللاعبين تركز على توزيع وتنويع الاحتياجات الغذائية من بروتينات ودهون وكربوهيدرات، واحتواء هذه العناصر الثلاثة على الفيتامينات والأملاح المعدنية. لذا، لابد من اتّباع البرنامج الغذائي الموصى به».
أسامة الزير

ملعب خاص
«اللاعب المحترف يحرص على توفير مساحة في مقر سكنه لتطبيق تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم، مثل الركض بالكرة، والتمرير بأنواعه، وتمارين الرشاقة باستخدام الكرة، ليحافظ على ما لديه من إمكانات».
عبد اللطيف الحسيني

اللاعب المحترف لا يتوقف

ضيوف ندوة الرياضية يناقشون تأثيرات كورونا رياضيًا.. ويرسمون خطة استغلال تعليق النشاط

أدار الندوة: عبد الإله المرحوم

اتفق طبيبان وخبيران رياضيان واختصاصي تغذية على اعتبار التوقف الحالي للنشاط الرياضي فترة عمل جادة للاعبين المحترفين، تشمل جوانب عدة لياقية وتغذوية وسلوكية وفنية، استعداداً للعودة إلى الملاعب في أي وقت دون التعرض إلى إصابات.

وشدد الخبراء الخمسة، خلال ندوة نظمتها "الرياضية" لمناقشة المطلوب من الرياضيين أثناء التوقف، على وجوب التزام اللاعبين بالبرامج المعدة لهم، ومتابعة الأجهزة الفنية والمعاونة مدى تنفيذها.

وحذر ثلاثة من ضيوف الندوة من السلوكيات الخاطئة خلال المرحلة الحالية، مثل السهر والتدخين.

صورة التقطت لضيوف ندوة "الرياضية" عن واجبات الرياضي خلال فترة التوقف الجارية المرتبطة بإجراءات الحد من انتشار وباء كورونا "كوفيد 19".. ويظهر سعود الحماد وعبد اللطيف الحسيني والزميل عبد الإله المرحوم والدكتور عبد الله الحربي وأسامة الزير والبروفيسور فوزي الجاسر
تصوير: سعد الدوسري



إصابات ما بعد العودة
الدكتور فوزي الجاسر

01 ما الذي يجب على اللاعبين اتّباعه خلال الفترة الجارية للوقاية من الإصابات؟
الأمر يتعلق بالتزام توجيهات الجهاز الفني والمعد البدني وتنفيذ البرامج المقدمة منهما، وتجنب بعض السلوكيات التي قد تؤثر سلبا على العودة إلى التدريبات والمباريات، مثل السهر غير المبرر، والتغذية غير المناسبة، والتصرفات الخارجية. هذا جزء مهم لتفادي الإصابات، سواءً خلال أداء هذه البرامج أو بعد العودة إلى التدريبات الجماعية.

02 كيف يتعامل اللاعب مع البرنامج التأهيلي إذا كانت لديه إصابة مسبقة سواءً عضلية أو في الركبة مثلا؟
من المهم أن يكون البرنامج وفق حجم كل إصابة. واللاعبون المحترفون يستشعرون المسؤولية في اتّباع التعليمات، وتطبيق التأهيل الذي يعجّل بعودتهم بالشكل المطلوب. في الوقت ذاته، فإن متابعة الجهاز الطبي مراحل التأهيل أمر في غاية الأهمية لمعرفة مدى التقدم.

03 ما الإصابات المحتملة بعد انتهاء فترة التوقف؟
هناك شكلان من التوقف. الأول اعتيادي يُعرَف فيه موعد العودة إلى التدريبات. على الإثر، يحصل اللاعبون على فترة استشفاء طبيعية حسب رؤية الجهازين الفني والطبي. وهناك توقف لظروف ما، دون موعد محدد للعودة إلى التدريبات الجماعية. وهنا أبرز الإصابات المحتملة التمزقات العضلية بأنواعها. وعدم انضباط اللاعبين والتزامهم بالبرنامج التدريبي قد يؤدي إلى هذا الأمر. المسألة تحتاج إلى إحساس اللاعب بالمسؤولية ومتابعة الجهاز الفني. وأعتقد أن المباراة الأولى بعد العودة ستكون صعبة نوعا ما. فاللاعب في حاجة إلى الاندماج مجددا والعودة تدريجيا من خلال خوض المباريات. نقطة أخرى، العصف الذهني مطلوب هذه الأيام، بالرجوع إلى المباريات السابقة ومشاهدتها، بما يساعد على الاندماج. ومن الممكن، أيضا، أن يلجأ اللاعب إلى لعب كرة القدم على أجهزة الـ "بلاي ستيشن"، فهذا عامل مساعد على الاندماج.

04 ما كيفية الوقاية من إصابة أربطة الركبة والغضاريف؟
على اللاعب تنفيذ التدريبات في الوقت المحدد. ويفترض أن تكون المنظومة متكاملة مع الأجهزة الفنية والمساعدة. ونسأل الله أن تزول هذه المرحلة التي نمر بها في القريب العاجل.

الرياضيون وكورونا
الدكتور عبد الله الحربي

01 ما نصيحتك للرياضيين، ليقوا أنفسهم من فيروس كورونا الجديد؟
يفترض على الجميع في كافة المجالات، مواطنين ومقيمين، اتّباع التعليمات الصادرة عن الجهات الصحية والحكومية وتفادي الانسياق وراء الشائعات. الوقاية هي السبيل لتجنب هذا الوباء. والجهات المعنية نفذت إجراءات احترازية مناسبة للحد منه.

02 اشرح لنا كيف يصل فيروس كورونا الجديد إلى الرئتين والجهاز التنفسي؟
ينتقل عن طريق الرذاذ الصادر عن الشخص المصاب، سواءً بالاختلاط المباشر أو تلوث اليدين بالرذاذ، ثم ينتقل إلى الأنف والصدر. لذلك، الاحتياطات واجبة في هذه المرحلة.

03 ما رأيك في قراري تعليق الحضور الجماهيري ومن ثم إيقاف المنافسات الرياضية والتدريبات احترازيًا خشية تفشي الفيروس؟
– هذان قراران رائعان للغاية من وزارة الرياضة. لأن التجمع وكثرة الاختلاط من أهم مصادر نقل العدوى. وهنا أنصح الجميع بتجنب أي تجمع والبقاء في المنازل.

04 بالنسبة إلى اللاعبين وأعضاء الأجهزة الفنية الأجانب.. بم تنصحهم خلال الفترة الحالية، وقائيا واحترازيا؟
في الوضع الراهن ننصحهم بعدم السفر، واتّباع التعليمات الاحترازية. لكن إذا كان هناك سفر للضرورة، وتوفّرت الإمكانية نظاميا، يجب اتّباع وسائل الوقاية. وعند العودة، يجب أن يكون هناك عزل أو حجر طبي، بناءً على ما يقرره الفريق الطبي في منافذ الوصول السعودية.

05 حدثنا عن مدى أهمية تعقيم المنشآت والأدوات الرياضية خلال فترة التوقف، خاصة مع إيقاف الأندية أنشطتها الأخرى؟
– التعقيم والتنظيف داخل الأندية مهمان للغاية خلال هذه المرحلة. وهو ما يشمل كافة المرافق والأندية الصحية. جنبا إلى جنب مع حث اللاعبين وأعضاء الأطقم الفنية والإدارية على اتّباع طرق الوقاية.

06 مسألة التدخين، هل تؤثر سلبا على اللاعب حين يُستأنف النشاط؟
– مما لاشك فيه. للتدخين أثر سلبي كبير على وظائف الرئة وبالتالي استفادة العضلات من الأكسجين. وعودة اللاعب بعد التدخين يحددها أثر التدخين على وظائف رئتيه، ويقيسه إجراء فحص شامل لهما قبل الانخراط مجددا في التمارين.

الجوانب اللياقية والفنية
عبد اللطيف الحسيني المدرب
سعود الحماد اللاعب السابق

01 كيف يحافظ اللاعبون على أوزانهم خلال التوقف المؤقت للمنافسات؟
هذه مسؤولية مختص التغذية، الذي ينفذ برامج خاصة للاعبين تتناغم مع البرنامج المعد من جانب مدرب اللياقة. من المهم معرفة عدد السعرات الحرارية التي يفقدها اللاعب من خلال أدائه التدريبات المنزلية، حتى يكون هناك تحكم في الأوزان. بالنسبة إلى اللاعبين، يتوجب الالتزام بالتنظيم الغذائي، ونوعية الأكل الصحي، والتوزيع المثالي للوجبات، والابتعاد عن الأطعمة المصنّعة، وتجنب النوم بعد الأكل مباشرة. واختصاصي التغذية يساعد اللاعبين على اختيار الوجبات الصحية، التي من شأنها المحافظة على أوزانهم، وبالتالي الحفاظ على الأداء البدني والفني.

02 كيف يحافظ اللاعبون على القياسات البدنية والمعدلات اللياقية؟
بالمحافظة على تطبيق البرامج اللياقية، التي تشتمل على التدريبات الهوائية مرتفعة الشدة، والتحمل العام التنفسي والعضلي. أيضا تدريبات القوة، خاصة القدرة. إضافة إلى تمارين المرونة والتوازن والتوافق.إضافة إلى الابتعاد عن السهر، وعن تناول كل ما من شأنه أن يؤثر سلبا في المستوى والمعدلات اللياقية.

03 ما المطلوب من اللاعب لاستعادة حساسية الكرة فور انتهاء التوقف؟
اللاعب المحترف يحرص على توفر مساحة في مقر سكنه لتطبيق تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم، مثل الركض بالكرة، والتمرير بأنواعه، وتمارين الرشاقة باستخدام الكرة، ليحافظ على ما لديه من إمكانيات. المسألة مزيج من اللياقة والمهارة والخطط، ليعود اللاعب بالقدر المطلوب من اللياقة وحساسية الكرة.
وآلية العمل أن يتم وضع قياسات يومية أثناء تطبيق البرنامج البدني والفني، والتواصل والتشاور مع الجهاز الفني والمعد البدني، لاتخاذ اللازم، بمواصلة البرنامج ذاته أو التعديل عليه، لتفادي أي أحمال زائدة قد تتسبب في حدوث إصابة. واستخدام الكرة في التدريبات أمر مهم حتى لا يفقد اللاعب الحساسية والمهارة.

04 ماذا عن اللجوء إلى الملاعب الصغيرة والخاصة في الاستراحات أو المنازل ومدى ملاءمة ذلك فنيا وبدنيا للاعبين؟
هذا جزء من إعداد اللاعب لنفسه، يشمل ملاعب الاستراحات، والمسابح الخاصة، وصالات التقوية.
مثل هذه الملاعب تساعد اللاعب على الاحتفاظ بحساسية استخدام المهارات الفردية والتسديد والانطلاق.

05 لكن هل تناسب هذه الوضعية حراس المرمى؟ هل التدريب المنزلي يلائم مركزهم؟
من المكن أن يتدرب حارس المرمى، خلال هذه الفترة، مع زميل له في نفس المركز، أو مع مدرب حراس مرمى خاص، والالتزام بذلك 3 أيام، على الأقل، في الأسبوع.
أيضا، يتوجب على حراس المرمى التقيد بالبرامج التدريبية التي سُلِّمَت إليهم من مدربي الحراس في الأندية. ومن الممكن اللجوء إلى مكان مناسب لأداء هذه التدريبات، للحفاظ على المستوى الفني والتأهب لما بعد التوقف.

06 كرياضيين، ما تقييمكما لتجربة الأندية في التعاقد مع جهات طبية تقدم الإرشادات وطرق الوقاية من فيروس كورونا؟
خطوة تثقيفية للاعبين تُشكَر عليها الأندية، في إطار الوقاية من المرض والحد من انتشاره. هذه الخطوة مبادرة رائعة، ومثال على مشاركة مجتمعية تفاعل معها الجميع، وهو ما يساعد في الوقاية من الوباء.

07 نصائح أخرى يمكن توجيهها إلى اللاعبين خلال الفترة الحالية؟
النوم الجيد، تطبيق برامج التغذية، الالتزام بالتعليمات الوقائية، والتواصل مع طبيب النادي عند أي مستجد في الحالة الصحية. يمكن أيضا المشاركة، إلكترونيا، في المبادرات المجتمعية والإعلامية التوعوية ضد كورونا. لأن النجوم الرياضيين يجدون متابعة كبيرة من شرائح المجتمع، حتى خارج السعودية.

دور التغذية
أسامة الزير الاختصاصي

01 كيف يتم إعداد برامج تغذية للاعبين خلال فترة التوقف؟
تغذية الرياضي تختلف حسب كل وتكوينه البدني.
والبرامج تركز على توزيع وتنويع الاحتياجات الغذائية من بروتينات ودهون وكربوهيدرات، واحتواء هذه العناصر الثلاثة على الفيتامينات والأملاح المعدنية. لذا، لابد من اتّباع البرنامج الغذائي الموصى به من اختصاصي التغذية في الفريق.

02 ما نوعية الغذاء ومقداره المفيدين لجسم اللاعب؟
لابد على اللاعب التركيز على الغذاء الطبيعي وعدم الاعتماد على المكملات الغذائية، لأنه من الممكن أن تتجاوز سقف احتياج الرياضي، ما يؤثر سلبا على أعضاء الجسم بشكل عام.
وكمثال على برنامج رياضي، يمكن الاعتماد في وجبة الفطور على نصف كوب حليب كامل الدسم، بيضة واحدة، نصف رغيف خبز
أو شريحتي خبز توست، وفاكهة. وفي وجبة الغداء ربع دجاجة مطبوخة متوسطة الحجم، رغيفا خبز، خضراوات مطبوخة، سلطة خضراء، نصف كوب زبادي وتمر. وبين الغداء والعشاء شريحة جبن، رغيف خبز، وحبة فاكهة.،sup، و/sup،في وجبة العشاء، نصف كوب حليب كامل الدسم، قطعة لحم مطبوخة بحجم راحة اليد، رغيف ونصف خبز، كوب خضراوات مطبوخة، سلطة خضراء وحبة فاكهة. وقبل النوم نصف كوب عصير طازج.

03 ما هي أبسط وصفة لمحافظة اللاعب على وزنه أثناء التوقف؟
– أمران. الغذاء المتوازن والصحي، وممارسة التمارين في مقر السكن.

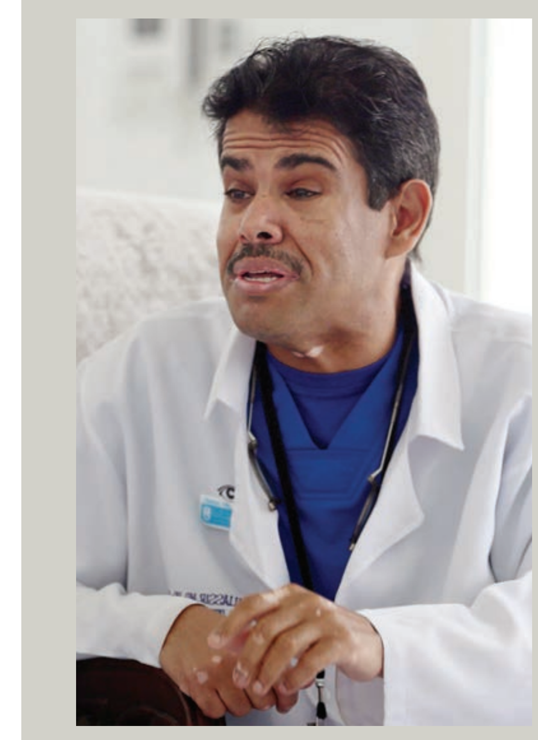
04 بصفتك اختصاصي تغذية، كيف تقيم خطر السهر والتدخين على اللاعبين؟
هما من العادات السيئة وغير الصحية. يفترض أن يكون البقاء في المنزل خلال هذه الفترة دافعا لتنظيم النوم والتقليل أو الإقلاع عن التدخين، بما يؤثر بالإيجاب على الصحة العامة للرياضي، وبالتالي تحسين الأداء.

اتفقوا على

- وجوب متابعة الأجهزة الفنية والمعاونة دورياً مدى التقدم في تنفيذ برامج فترة التوقف.
- اللاعبون مُطالَبون الالتزام بالبرامج استعدادا للعودة.
- السلوكيات الخاطئة مثل السهر تضر الرياضيين بعد العودة.
- اللاعب داخل منزله قادر على الحفاظ على المهارات الرئيسة وحساسية الكرة.

آراء نوعية
- الإصابات المحتملة بعد العودة تمزقات عضلية بأنواعها.
- فحص وظائف الرئتين بعد انتهاء التوقف مطلوب.
- حراس المرمى يحتاجون إلى برامج خاصة بهم خلال التوقف.
- المطلوب يوميا للرياضي 4 وجبات متوازنة.

السير الذاتية لضيوف الندوة



البروفيسور فوزي الجاسر
- أستاذ واستشاري جراحة عظام ومفاصل في كلية الطب والمدينة الطبية الجامعية بجامعة الملك سعود
- الزمالة الكندية في جراحة إصابات الملاعب والجراحة الترميمية وجراحة أورام العظام والعضلات
- مدير كرسي لأبحاث العظام.



الدكتور عبد الله الحربي
- استشاري ورئيس قسم الأمراض الصدرية في المدينة الطبية بجامعة الملك سعود
- الزمالة الكندية في الأمراض الصدرية وتليف الرئة

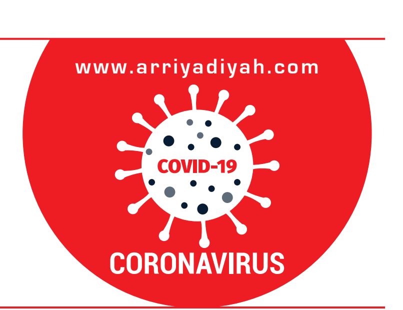
عبد اللطيف الحسيني
- مدرب لياقة ومعد بدني
- بكالوريوس تربية رياضية
- مدرب لياقة المنتخب السعودي للناشئين لكرة القدم في مونديال 2003
- مدرب لياقة المنتخب السعودي الأول لكرة القدم في التصفيات الأولية لمونديال 2006
- مدرب لياقة المنتخب السعودي الأول لكرة القدم في تصفيات مونديال 2018



سعود الحماد
- لاعب كرة قدم سابق
- مثل فريق الهلال والمنتخب السعودي
- بكالوريوس تربية بدنية
- مشرف وأكاديمي تربوي رياضي سابق



أسامة الزير
- اختصاصي أول تغذية
- ماجستير تغذية علاجية في المدينة الطبية الجامعية بجامعة الملك سعود
- عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للتغذية السريرية



منظمة الصحة: المؤشرات مشجعة

كوبنهاجن - الفرنسية

أكد مدير الفرع الأوروبي في منظمة الصحة العالمية، أمس، أن هناك "مؤشرات مشجعة" لتباطؤ تفشي فيروس كورونا المستجد في أوروبا رغم خطورة الوضع الحالي.

وقال هانس كلوجي خلال مؤتمر صحافي عقد أمس عبر الفيديو من العاصمة الدنماركية كوبنهاجن "رغم أن الوضع لا يزال مقلقاً جداً، لكننا بدأنا نرى مؤشرات مشجعة".

وأضاف أن إيطاليا بدأت تشهد معدل ارتفاع "بالإصابات" أقل بقليل "من السابق" رغم أنه لا يزال مبكراً القول إن الوباء بلغ ذروته في البلاد.

الـ 3.00 عصرا..

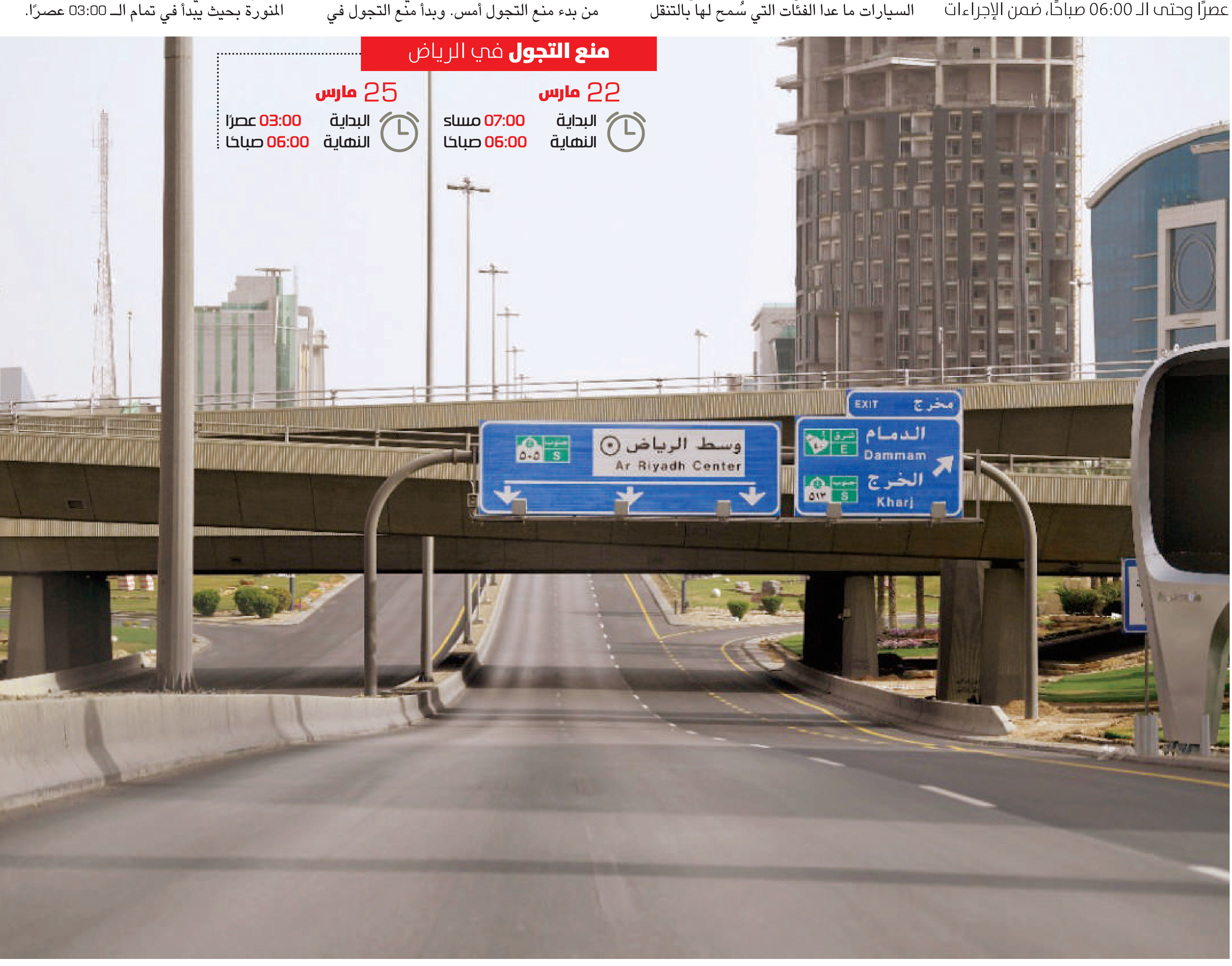
الالتزام سيد الموقف

الرياض تضبط توقيتها على الموعد الجديد

الرياض ـ الرياضية

ضبط سكان الرياض توقيتهم على الموعد الجديد لمنع التجول، والذي يبدأ من الـ 03:00 عصرًا وحتى الـ 06:00 صباحًا، ضمن الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا.

وشهد اليوم الأول من الموعد الجديد التزامًا كبيرًا من قبل الجميع، إذ خلت الشوارع تماما من السيارات ما عدا الفئات التي سُمح لها بالتنقل بحسب طبيعة عملها وفي أضيق نطاق، ووفقًا للإجراءات والضوابط التي تضعها الجهة المعنية بحسب ما رصدته "الرياضية" في جولة بعد دقائق من بدء منع التجول أمس. وبدأ منع التجول في الرياض ضمن قرار شمل مدنًا أخرى منذ أيام، قبل أن يتم اتخاذ إجراءات احترازية جديدة تشمل تقديم الموعد في الرياض ومكة المكرمة والمدينة المنورة بحيث يبدأ في تمام الـ 03:00 عصرًا.



صورة التقطت أمس لطريق الملك فهد في الرياض، ويبدو خاليًا من حركة السير مع بدء منع التجول عند الثالثة عصرًا ضمن الإجراءات الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا تصوير: بشير صالح

وباء جديد

«بلادنا تواجه محنة وباء جديد على البشرية حيّر منظمة الصحة العالمية، وأربك مقدرات الدول المتطورة، وعلينا مضاعفة الجهد».

عبد المجيد تبون
رئيس الجزائر

معاناة اقتصادية

«أتوقع أن يعاني الاقتصاد العالمي لأعوام بسبب فيروس كورونا، وتبدو الأزمة المالية أقسى من تلك التي هزت العالم في العام 2008».

أنخيل جوريا
الأمين العام لمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية

أوضاع خطيرة

«من غير المعقول أن نرى أنه في عام 2020 يمكن أن تضربنا جائحة من هذا النوع أسوأ من الحرب، الوضع خطير ومثير للقلق».

أورلاندو جوالدي
رئيس بلدية قرية فيرتوفا الإيطالية

أزمة قومية

«لكي نتخطى ما يمكن وصفه بالأزمة القومية من الضروري أن نتحرك ككيان واحد، نمضي قُدمًا في اتخاذ إجراءات مكافحة كورونا».

شينزو آبي
رئيس وزراء اليابان



حسن عبد القادر
@Hasanwsmr50

قمة العشرين..
وتغريدة ملك

أن تكون ضمن أقوى وأكبر 20 دولة على مستوى العالم اقتصاديًّا وسياسيًّا، وقبل كل ذلك تكون القائد لكل مسلمي العالم وقبلتهم، فهذا يعزز الدور الكبير الذي تقوم به المملكة العربية السعودية تجاه أمن العالم واقتصاده.

المملكة العربية السعودية هي الدولة العربية الوحيدة ضمن أقوى عشرين اقتصادًا عالميًّا وهذا تعزيز آخر لمكانتها العربية وريادتها.

أن تكون المملكة العربية السعودية ضمن الدول التي تملك 90 في المئة من الإجمالي العالمي للإنتاج القومي و80 في المئة من نسبة التجارة العالمية.

فهذا يضعها ضمن أكثر دول العالم تأثيرًا ومكانة.

بالأمس استضافت المملكة القمة الافتراضية لدول العشرين وسط تحديات كبيرة يعيشها كل العالم ووسط أزمات صحية واقتصادية ومخاوف من تبعات كل الاحترازات التي تتخذها دول العالم على اقتصادها، ووسط كل هذه المخاوف يخرج خادم الحرمين الشريفين مطمئنًا الجميع من خلال تغريدة تناقلها شعبه بفرح.. وهذا نصها: "في هذا الوقت الحرج الذي يواجه فيه العالم جائحة كورونا المستجد، التي تؤثر على الإنسان والأنظمة الصحية والاقتصاد العالمي، نجتمع بمجموعة العشرين في قمة استثنائية؛ للخروج بمبادرات تحقق آمال شعوبنا، وتعزز دور حكوماتنا، وتوحد جهودنا لمواجهة هذا الوباء.

حمى الله العالم من كل مكروه".

مضامين التغريدة كثيرة جدًّا وفيها دور كبير للقائد تجاه شعبه وكل العالم عندما قال حفظه الله: "نجتمع بمجموعة العشرين في قمة استثنائية للخروج بمبادرات تحقق آمال شعوبنا".

هنا حفظه الله ورعاه يعزز الثقة ومتانة العلاقة وعمق الإحساس بالمسؤولية تجاه شعبه وكل شعوب الأرض، للخروج بحلول توقد شمعة في ليل هذه الجائحة التي ضربت الكرة الأرضية وأوقفت حركتها.

حمى الله المملكة وحفظ لها قائدها.

فاصلة:

ـ تغيير الصورة النمطية التي ترسخت في أذهان الكثير من متابعي البرامج والحوارات والمقالات عن الإعلامي السعودي بأنه متعصب وإقصائي ومثير للشحناء في المدرجات.

ـ يحتاج إلى عمل نوعي ومختلف من الإعلاميين السعوديين في ظل الأزمة الحالية، وهي أن يكون لهم دور مجتمعي مؤثر.

ـ تحديد هذا الدور وأهدافه وطريقة تفعيله يجب أن تبدأ من قبل المرجعية الإعلامية، وهي اتحاد الاعلام الرياضي، وأعتقد أن الدكتور رجاء الله السلمي هو الأقدر على زرع البذرة وتغيير الصورة النمطية عن الإعلامي السعودي.

ستوكهولم



صورة التقطت أمس لأفراد من القوات المسلحة السويدية يشاركون في بناء مستشفى ميدانيّ داخل مركز المعارض في العاصمة ستوكهولم ضمن الجهود لمكافحة فيروس كورونا (رويترز)

فيينا



صورة التقطت أمس لعامل توصيل طلبات يرتدي الكمامة في أحد شوارع فيينا العاصمة النمساوية التي تبدو خالية تمامًا بسبب إجراءات العزل المنزلي للحد من تفشي فيروس كورونا (رويترز)

جوهانسبرج



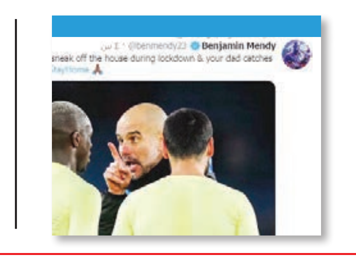
صورة التقطت أمس لرجل يدفع عربة محملة بأمتعته في محطة بارك في جوهانسبرج في جنوب إفريقيا قبل إغلاقها لمدة 21 يومًا في محاولة لاحتواء تفشي فيروس كورونا (رويترز)

ميندي وحزم جوارديولا.. تفاعل كبير

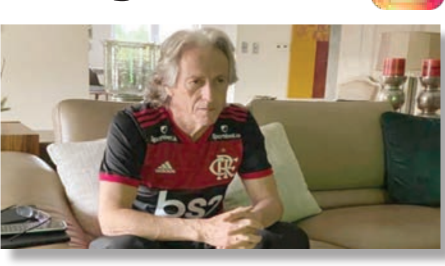
الرياض ـ الرياضية

وجد منشور الفرنسي بينجامين ميندي، مدافع مانشستر سيتي، عبر حساباته على السوشال ميديا، الذي تضمن صورة للإسباني جوارديولا، مدربه، يوجهه بحزم رافعًا إصبعه تفاعلا كبيرا، فيما علق قائلاً: "عندما تريد التسلل من المنزل أثناء الإغلاق ويلتقطك والدك مرة أخرى".

وحظي المنشور بـ 143 ألف تفضيل، إلى جانب 800 تعليق، و2.5 ألف ريتويت عبر الطائر الأزرق.

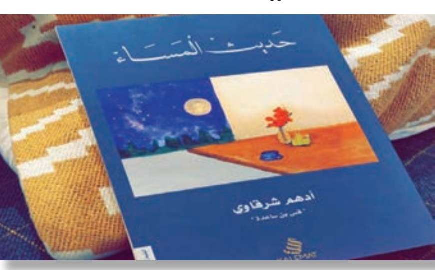


حنين جيسوس



شارك البرتغالي جيسوس، مدرب فلامنجو البرازيلي، متابعيه عبر حسابه على "إنستجرام"، بصورة له داخل منزله في لشبونة يتابع إحدى مباريات فريقه، وعلق عليها قائلاً: "القلب والعقل في البرازيل".

حديث المساء



أهدى مهند عسيري، مهاجم الأهلي، متابعيه في حسابه على "إنستجرام"، صورة لكتاب حديث المساء لأدهم شرقاوي، الكاتب الفلسطيني، دون التعليق عليها.

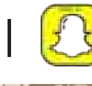
مبادرة الريال





أعلن نادي ريال مدريد، في حساباته على "تويتر، إنستجرام، وفيسبوك"، تخصيص ملعب سانتياجو برنابيو مقرًا لتخزين الإمدادات الطبية وتبرعات الشركات والمؤسسات في إسبانيا، للمساهمة في القضاء على فيروس كورونا.

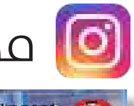
الظاهرة الأفضل





كشف عبد الله المعيوف، حارس الهلال، خلال الحوار المفتوح الذي بثّه في حسابه على "سناب شات"، مع أحد أصدقائه عن أن البرازيلي رونالدو يعد أفضل لاعب في العالم، وأضاف: "الظاهرة دون منافس".

مهارة جديدة





ظهر الإنجليزي جيسي لينجارد، لاعب فريق مانشستر يونايتد الأول لكرة القدم، في حسابه على "إنستجرام"، يحضر الطعام بنفسه، فيما علق قائلاً: "ابقوا في بيوتكم، تعلموا مهارات جديدة".

المقنص:
نصف العاملين متطوعون

مدير المركز الإعلامي في نادي أحد يكشف سبب التراجع

مسيرة المقنص

- بكالوريوس إعلام ـ جامعة طيبة
- دبلوم موارد بشرية
- اختصاصي علاقات عامة وإعلام
- مراسل لهيئة الإذاعة والتلفزيون
- مدير المركز الإعلامي في نادي أحد

حوار: سعود الحبيشي

رغم تصدر نادي أحد أندية دوري الأمير محمد بن سلمان للدرجة الأولى من حيث عدد المتابعين في السوشال ميديا، وتفوقه على بعض أندية المحترفين، إلا أن حساباته شهدت تراجعًا في التفاعل والمتابعة. وأوضح فراس المقنص، مدير المركز الإعلامي، في حواره مع "الرياضية"، أن التراجع سببه اختلاف الزخم في الأحداث بين المحترفين والأولى. وأشار إلى أن نصف العاملين في المركز متطوعون.

01

كم عدد العاملين في المركز الإعلامي؟

جميع العاملين في المركز 6 أشخاص فقط، ما بين مصورين فوتوجرافي وفيديو ومصممين ومنتجين، ومن بينهم ثلاثة متطوعين.

02

حدثنا عن طبيعة العمل لديكم ؟

عملنا يركز على تغطية كل ما يتعلق بالنادي من أحداث مختلفة، بحيث نعكس نشاط فرق كرة القدم المختلفة، إضافة إلى الألعاب المختلفة، خاصة أن فرقنا تقدم مستويات كبيرة، الأمر الذي يجعلنا أن نقدم لها تغطية موسعة.

03

كيف ترى التفاعل مع حساباتكم ؟

راضون عن تفاعل جماهيرنا مع ما ننشره في حساباتنا، ولكننا نطمح إلى أكثر من ذلك، من خلال تطوير المحتوى.

04

ما خططك لتطوير العمل في المركز؟

نستهدف أن يكون مركزنا الإعلامي منصة رائدة في السوشال ميديا، من خلال المحتوى الذي نقدمه، ومواكبة التطور الذي يحدث في هذا المجال.

05

هل لديكم محتوى تستهدفونه يوميًّا أم نشركم وفق الأحداث؟

نعمل وفق الخطة المعدة منذ بداية الموسم الرياضي، إضافة إلى مواكبة الأحداث والمستجدات اليومية.

06

هل الهبوط أثّر في التفاعل مع الحساب؟

قطعًا حدث تأثير من حيث تراجع التفاعل والمتابعين بنسبة 3 في المئة، ورغم ذلك نُعد الأكثر متابعة من بين بقية حسابات أندية الأولى، بل ونتفوق على بعض أندية المحترفين.

07

حدثنا عن دوركم في التوعية بكورونا؟

خصصنا حسابنا بشكل كامل، لنشر التوعية سواء عبر التغريدات أو الفيديو أو الإنفوجرافيك، مع تقديم محتوى مختلف.

08

ما الفرق بين التغطية في المحترفين والأولى؟

الفارق كبير جدًّا، في المحترفين هناك عمل كبير نؤديه من واقع الأحداث المتلاحقة، عكس دوري الأولى حيث يقل التفاعل.

ذكريات الرباعية..
أعلى المشاهدات



الرياض ـ الرياضية

حظي مقطع الفيديو الذي نشره حساب النادي الأهلي، عبر موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، بالمشاهدة الأعلى من بين فيديوهات حسابات أندية المحترفين.
وتضمن الفيديو، الذي جاء تحت عنوان "ذكريات موسم 2016" الأهداف الأربعة التي فاز بها الفريق على نظيره الاتحاد، وسجلها السوري عمر السومة "هدفين" واليوناني فيتفا وحسين المقهوي.
وبلغت المشاهدات 22 ألفًا خلال نصف ساعة، إلى جانب 800 "ريتويت" و430 "تفضيل".

رونالدو وميسي..
الأقل ظهورا في السوشال

الرياض ـ الرياضية

يعد البرتغالي كريستيانو رونالدو مهاجم يوفنتوس، والأرجنتيني ليونيل ميسي لاعب برشلونة، الأقل ظهورًا في منصات السوشال ميديا منذ توقف المباريات، مقارنة ببقية النجوم الكبار في العالم. ونشر رونالدو 3 منشورات خلال 20 يومًا، وهو العدد نفسه لتدوينات ميسي في 25 يومًا، في الوقت الذي لم يتوقف فيه زملاؤهما عن مشاركة متابعيهم بيومياتهم. وتضمن اثنان من منشورات ميسي صورًا لأطفاله، إلى جانب إعلان لقمصان لإحدى العلامات التجارية، بينما بثَّ رونالدو رسالة تضامن بعد تفشي كورونا وصورة له أثناء التدريبات في صالة منزله، إلى جانب مادة توعوية لمنظمة الصحة العالمية. يذكر أن متابعي رونالدو عبر "إنستجرام" 209 ملايين، مقابل 146 مليونًا لميسي.





متابعو رونالدو: 209 ملايين
متابعو ميسي: 146 مليونًا
منشورات اللاعبين: 3 لكل منهما

المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP
أسسها سنة 1987
الأمير أحمد بن سلمان بن عبدالعزيز

الرياضية
جريدة الشباب العربي الدولية
أسسها سنة ١٩٨٧
هشام ومحمد علي حافظ

رئيس التحرير
بتـــال القـوس
Battal Algoos
battalalgoos@arriyadiyah.com

نائب رئيس التحرير
صالـح عبد العزيز الخليـف
salehalkhalif@arriyadiyah.com

إدارة التحرير
مـقبـل متعـب الزبنـي
mugbel@arriyadiyah.com
ريـاض ضـيف الله المسـلـم
riyadh.almusallam@arriyadiyah.com
عـوض مبارك الصـقـور
awad.alsugour@arriyadiyah.com

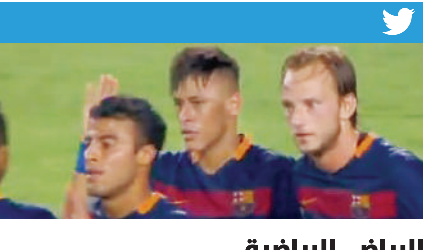
مدير تحرير النشر الإلكتروني
أحـمد محمـد السـويلـم
ahmed.alswailem@arriyadiyah.com

رئيس القسم الفني
عمـر غرمان الشـهري
omar.alshehri@arriyadiyah.com

رئيس قسم الوسائل المساعدة
معتصـم هــارون
moatasem.haroun@arriyadiyah.com

المراسلات باسم رئيس التحرير
editorial4@arriyadiyah.com

نيمار
يتصدر حساب برشلونة



الرياض ـ الرياضية

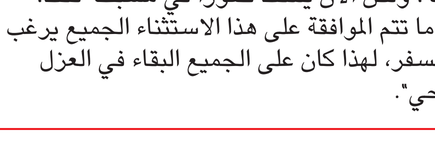
تفاعل متابعو حساب برشلونة باللغة الأسبانية مع الهدف الأول، الذي سجله البرازيلي نيمار بشعار الفريق من بين الأهداف، التي نشرها الحساب لاختيار الأجمل والأول لبعض اللاعبين. وحظي هدف نيمار بـ120 ألف مشاهدة،بينما هدف رونالدينيو مواطنه حصد 24 ألف مشاهدة، مقابل 36 ألف لهدف ميسي.



جيجلي: استثناء رونالدو خطأ

مدريد . الرياضية

انتقد جيوفاني جيجلي، رئيس نادي يوفنتوس السابق، قرار النادي بالموافقة على سفر البرتغالي كريستيانو رونالدو، إلى بلده، مؤكدًا أنه كان خطأً وتسبب في العديد من الانتقادات. وقال جيجلي في تصريحات، لراديو "بونتو نوفو" الإيطالي نقلتها صحيفة آس الإسبانية: "الأمور تعقدت في يوفنتوس منذ سفر رونالدو، بعدما قال إنه ذاهب من أجل والدته، ولكن الآن يلتقط صورًا في مسبحه فقط، وعندما تتم الموافقة على هذا الاستثناء الجميع يرغب في السفر، لهذا كان على الجميع البقاء في العزل الصحي".





هيا الغامدي
@haya_alghamdi

الكرة بعد زمن كورونا

لا يمكن تخيل عالم بلا كرة قدم، لكن الكرة ليست أعظم ما بالحياة إذا وضعت بميزان مع صحة الإنسان وسلامته، نحن نعيش زمن حرب حقيقية "حياة أو موت" بين كورونا والبشرية، تقبل حياة شبه فارغة من الأنشطة اليومية المعتادة ضرب من الجنون، لكنه أمر فرضته الأزمة الحالية بعد بقاء المدن للأشباح فترة حظر التجول الذي وضعته الدول حفاظًا على سلامة البشر، هذه الجائحة ستلقي بظلالها على كرة القدم وستكون فرصة لإعادة ترتيب أوضاعها حول العالم وستدخل عهدًا جديدًا بعد كورونا، والخسائر ستظهر تباعًا بعد نهاية زمن الفيروس وتوقفه عن العبث بصحة البشر ومصائرهم من إصابات وموت،

وكأي وباء لكورونا انعكاساته السلبية على الحياة الاقتصادية والاجتماعية والصحية.. للدول، وتأثير مباشر على كرة القدم والرياضة بوصفها قطاعًا من قطاعات المجتمع، كيف سيكون مستقبل كرة القدم بعد نهاية هذا الفيروس الذي تسبب بإيقافها بشكل غير مسبوق؟، وتكبد الدول واقتصادها الخسائر الضخمة لمحاربته، كورونا سيلقي بظلاله على المستديرة حيث سيبدأ الجميع بوضع استراتيجيات الخروج من هذا المأزق العالمي برسم خارطة طريق جديدة، بدءًا بدخول الأندية والاتحادات بدوامة مالية جماهيرية تاريخية غير مسبوقة على خلفية توقف البطولات والأزمة المالية الخانقة، وبالتغييرات القوية الجذرية على اللعبة الشعبية الأولى بالعالم؛ سوق الانتقالات عقود اللاعبين ورواتبهم الخيالية التي تضخمت دون مبرر الفترة الماضية، تأثيره على بورصة اللاعبين ومسار كرة القدم، حتى صفقات المئة مليون يورو ستصبح مشهدًا من الماضي لنيمار، مبابي، جريزمان، هازراد، رونالدو، ديمبلي، فيلكس، وبوجبا...، ومن غير المتوقع إبرام عقود هذه الفترة التي تقلصت فيها الدخول والاستثمارات بشكل كبير، كل شيء سيتغير بعد زمن كورونا، أزمة حقيقية تاريخية ستعيشها الدول فيما يخص التعويضات المادية وإشكاليات النواحي القانونية مع شبكات النقل... إلخ، ومن أبرز علامات أزمة كرة القدم الحالية تعليق المسابقات والبطولات حول العالم إشكاليات تحديد هوية الأبطال والمتأهلين للأدوار الحاسمة والهابطين ستبقى معلقة دون مصير، وإشكالية تداخل موسمين المنصرم المتأخر/المؤجل والموسم الجديد الذي سيبدأ بوقته هذا يعني جدول ممتلئ بالمباريات...إلخ.

أيضا إلغاء وتأجيل المنافسات الرياضية حول العالم سيلقي بظلاله السلبية الكوارثية على الدول بالخسائر الضخمة والباهضة ماديًّا، فتأجيل أولمبياد طوكيو هذا العام لصيف 2021 سيكلف اليابان 2.7 مليار دولار رسوم تأجير مواقع وحجز فنادق...إلخ، فكيف سيرتب العالم أوضاعه بعد كورونا؟، ألقاكم.

507 ملايين تقسم غرفة ملابس برشلونة

لاعبون يرفضون تخفيض الأجور.. وميسي يقود الداعمين

أرقام من ميزانية برشلونة

الميزانية الرياضية 624 مليونًا	رواتب الفريق الأول 507 ملايين
دخل متحف النادي 60 مليونًا	مبيعات المتجر 86 مليونًا

ترجمة: بهاء الدين فرج

انقسمت غرفة ملابس لاعبي فريق برشلونة الإسباني الأول لكرة القدم حول دعوة النادي إلى تخفيض رواتبهم، نظرًا للأزمة الاقتصادية التي يمر بها، بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد، التي أثَّرت في مداخيل حقوق النقل التلفزيوني والمتحف والمتجر.

وتستقطع الرواتب 507 ملايين يورو، هي تمثل 70 في المائة من 624 مليونًا يصرفها النادي على كافة الأنشطة الرياضية.

وذكرت صحيفة "سبورت" الكاتالونية، في تقرير لها، أن قسم من اللاعبين لا يرون سببًا وجيهًا للتضحية بجزء من رواتبهم، بعد أن أهدر النادي أموالاً طائلة على صفقات لم تقدم أي مردود للنادي.

أما القسم الثاني فيدعمون الدعوة، ومن بينهم ليونيل ميسي قائد الفريق، الذي تبرع بمليون يورو لصالح مكافحة الفيروس، بينما يفضل القسم الثالث انتظار ما ستقرره رابطة الدوري الإسباني حيال استئناف النشاط من عدمه.

يذكر أن العديد من اللاعبين في الأندية الأوروبية وافقوا على استقطاع جزء من مرتباتهم بنسب تتفاوت من نادٍ إلى آخر.

راموس.. رقم تاريخي

البطاقات الحمراء القياسية

راموس	أدوريز	بيكيه	سانشيز
20	09	07	07

أوريلانا	بانيجا	رونكاليا
07	06	06

الرياض . الرياضية

احتل الإسباني سيرخيو راموس، قائد فريق ريال مدريد الإسباني الأول لكرة القدم، صدارة اللاعبين الأكثر حصولاً على بطاقات حمراء من بين اللاعبين الناشطين حاليًا في الدوري الإسباني برصيد 20 بطاقة، متفوقًا على أقرب ملاحقيه أرتيز أدوريز، مهاجم أتلتيك بيلباو "39 عامًا"، بـ 11 بطاقة.

وذكرت صحيفة "ماركا" المدريدية أن راموس لم يحتل فقط الصدارة بالنسبة للاعبين الحاليين بل تفوق على كل اللاعبين في الدوري الإسباني منذ انطلاقته في 1929، وخاض اللاعب 883 مباراة في الدوري، منها 39 مع إشبيلية فريقه الأم.

واشترك في المركز الثالث الإسباني جيرارد بيكيه قلب دفاع برشلونة، ومواطنه فيكتور سانشيز لاعب وسط إسبانيول، والتشيلي فابيان أوريلانا جناح إيبار، برصيد 7 بطاقات لكل منهم.

وجاء الأرجنتينيان إيفر بانيجا، لاعب وسط إشبيلية، وفاكوندو رونكاليا، مدافع أوساسونا، في المركز الأخير بست بطاقات لكل منهما.

صورة التقطت أمس لراموس مع زوجته وطفليه وهم يشاركون حملة صندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة "يونسيف" لجمع الأموال للمساعدة في جهود مكافحة فيروس كورونا بإرسال رسالة نصية قصيرة تكلف 1.20 يورو (راموس ـ تويتر)

أرسنال يطارد رودريجيز



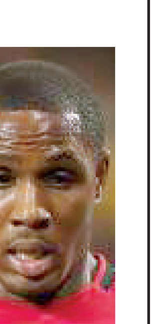
رودريجيز

لندن . الألمانية بيَّن تقرير إخباري، أمس، أن نادي أرسنال الإنجليزي يسعى إلى ضم الكولومبي خاميس رودريجيز، لاعب فريق ريال مدريد الإسباني الأول لكرة القدم، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وذكرت مجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية، أن أرسنال سيبذل كل ما بوسعه، من أجل ضم اللاعب الذي ربما يبحث عن فرصة مشاركة أكبر.

وأشارت صحيفتا "صن" الإنجليزية و"ماركا" الإسبانية إلى أن أرسنال سيسعى إلى ضم رودريجيز إلى صفوفه بأي ثمن، حيث يرى فيه تعزيز للقوة الهجومية للفريق. وكان رودريجيز عاد إلى الريال بعد موسمين مع بايرن ميونيخ على سبيل الإعارة، لكنه لم يشارك كثيرًا تحت قيادة الفرنسي زين الدين زيدان، المدرب.

شنغهاي يتمسك بإيجالو

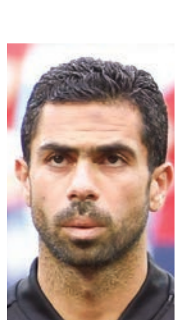


إيجالو

لندن - الالمانية يحاول نادي شنغهاي شينخوا الصيني إغراء النيجيري أوديون إيجالو، مهاجم الفريق الأول لكرة القدم، بالبقاء في صفوفه بدلاً من الانتقال إلى مانشستر يونايتد الإنجليزي بشكل دائم.

وذكرت صحيفة "ميرور" الإنجليزية، أمس، أن النادي تقدم بعقد جديد لإيجالو "30 عامًا" يتضمن حصوله على 400 ألف جنيه أسبوعيًّا. وانتقل إيجالو إلى يونايتد في يناير الماضي وظهر بشكل لافت، وأحرز 4 أهداف خلال ثماني مباريات خاضها. أوضحت أن عقد إيجالو مع شنغهاي ينتهي في ديسمبر 2022، ويرغب النادي تمديده لعامين آخرين، لكن تبدو المهمة صعبة حيث وصف إيجالو، انتقاله إلى يونايتد بـ"الحلم الذي تحول إلى حقيقة".

الأهلي يحسم الملفات



فتحي

القاهرة - الألمانية أعلن النادي الأهلي المصري، أمس، أن الإثنين المقبل سيكون يومًا حاسمًا في ملف تجديد عقد أحمد فتحي، الظهير الأيمن للفريق الأول لكرة القدم.

وذكر النادي، في بيان، أمس أن لجنة التخطيط للكرة، برئاسة محسن صالح، حددت ظهر الإثنين موعدًا للاجتماع مع فتحي "35 عامًا"، لحسم تجديد عقده، الذي ينتهي بنهاية الموسم الجاري، وتم إبلاغ اللاعب ووكيله بموعد الاجتماع ومكانه. من جهة أخرى، اقتربت اللجنة من حسم تمديد وتعديل عقد محمد الشناوي، حارس المرمى.

وبحسب مصدر مقرب، هناك اتجاه قوي لتمديد وتعديل عقد الشناوي خلال الفترة المقبلة نظير المستويات القوية التي يقدمها.

الشياطين تغري سانشو بـ 7

لندن . الرياضية

عرض نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي القميص رقم 7، الذي ارتداه أساطير الفريق الأول لكرة القدم على جادون سانشو، نجم بوروسيا دورتموند الألماني، ضمن مساعيه لإغراء اللاعب بالانضمام إلى قلعة الشياطين الحمر.

وحمل قميص رقم 7 كل من كريستيانو رونالدو وإيريك كانتونا وجورج بست.

ويأتي مانشستر في صدارة السباق للتعاقد مع الجناح الإنجليزي المتألق، الذي كان لاعبًا في مانشستر سيتي، حيث سيضطر إلى دفع مبالغ طائلة لضمه.

ويعتقد أن يونايتد كان قريبًا من ضم اللاعب في نهاية الموسم، لكن عدم صعوده إلى دوري الأبطال صعب الأمر، لكن بحسب صحيفة "إيفنينج ستاندرد" فإن النادي سيعرض على سانشو الرقم 7، الذي يرتديه أيضًا في دورتموند.

وكان التشيلي ألكسيس سانشيز، المعار إلى إنتر ميلان، يحمل الرقم نفسه، لكن النادي يأمل في بيعه في الصيف، وإذا فشل في ذلك فسيسحب منه الرقم.



صورة نشرها سانشو أمس الأول محتفلاً بذكرى ميلاده العشرين في منزله (سانشو ـ تويتر)

بوجبا.. فرصة الريال الأخيرة

مدريد . الرياضية

سلطت صحيفة "آس" الإسبانية، أمس، الضوء على صفقة انتقال الفرنسي بول بوجبا، لاعب فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي الأول لكرة القدم، إلى ريال مدريد في ظل اقتراب انتهاء عقده، لا سيما أن الفرنسي زين الدين زيدان مدرب الريال يرغب في الاستعانة بخدماته في خط الوسط .

ويبلغ عمر بوجبا "27 عامًا"، لذا فإن الفرصة الآن مواتية لحسم الصفقة، خاصة أن مانشستر يونايتد سيكون مضطرًا إلى بيعه، خوفًا من خروجه مجانا في الشتاء المقبل.

وأوضحت العناوين الرئيسة في الصفحة الأولى أن الفرنسي سينتهي عقده في 2021، وأن وكيل أعماله يبحث عن الفرق التي تسعى إلى شرائه، ومن أبرزها ريال مدريد. وأضافت أن زيدان يعلم أنها فرصته الأخيرة للحصول على خدمات مواطنه، بعدما فشل في ضمه في سوق الانتقالات الصيفية الماضية.

ضوئية من غلاف صحيفة آس أمس



بدء إجلاء السياح العالقين في نيبال

كاتماندو . الألمانية

بدأت نيبال أمس إجلاء السائحين، بعد يوم واحد من إعلان حكومتها تسهيل عودة الآلاف من الأجانب الذين تقطعت بهم السبل في البلاد وسط الإغلاق بسبب فيروس كورونا الجديد.
وأفاد دانانجاي ريجمي، الرئيس التنفيذي لمجلس السياحة في نيبال، بأن ما يقدر بـ 8 إلى 9 آلاف أجنبي، من بينهم عشرات من الألمان، عالقون حاليًا في مناطق متفرقة من البلاد.
وأوضح "لقد نقلنا بالفعل بضع مئات من السائحين إلى كاتماندو، العاصمة، وبعضهم الآخر في طريقهم إليها".







صورة التقطت أمس لمسافرين يقفون في طابور متعرج داخل مطار مدينة فرانكفورت الألمانية للإقلاع عبر رحلة جوية إلى الكويت.. ويرتدي معظمهم كمامات وجه تفاديا لعدوى فيروس كورونا الجديد.. وإلى اليمين كندي يتأهب أمس لمغادرة مدينة كاياو في بيرو عائدًا إلى بلاده بعد إعلان السلطات البيروفية الإغلاق العام في سبيل مكافحة الوباء.. ووصول مريض بالوباء في حال حرجة على سرير إلى مدينة دريسدن الألمانية أمس قادمًا من ميلانو الإيطالية في طائرة عسكرية للعلاج (أسوشيتد برس والفرنسية)

بسبب الوباء..

مقعد خال جوار كل مسافر

قواعد طيران جديدة تستهدف منع عدوى كورونا

فرانكفورت . الألمانية
دبي - رويترز

سيجد كل راكب على طائرات خطوط "لوفتهانزا" الألمانية المقعد المجاور له خاليًا بدءًا من اليوم، لفرض مسافة مكانية أكبر بين الركاب، حسبما أعلنت الشركة أمس.
وتهدف الخطوة، التي ستُطبق في كل الرحلات المنطلقة من ألمانيا، إلى تجنب انتقال عدوى فيروس كورونا الجديد "كوفيد 19"، وتشمل حتى الدرجة الاقتصادية، الأقل سعرًا.
في المقابل، ذكرت الشركة، وهي ثاني أكبر ناقل جوي أوروبي، أن الإجراء لن يسري على الرحلات القادمة إلى ألمانيا، نظرًا للتعامل مع إعادة أكبر عدد ممكن من المواطنين الألمان من الخارج بوصفه أولوية قصوى.
ويعد ترك مسافة من أهم تدابير الحماية في مواجهة انتشار الفيروس.
وكانت الانتقادات تكررت، خلال الأيام الماضية، للتقارب الشديد بين الركاب داخل الطائرات وعند سير الأمتعة. إلى ذلك، أعلنت "لوفتهانزا"، وشركة "يوروويينجز" للطيران منخفض التكلفة المملوكة لها، قصر إيصال ركابهما إلى داخل الطائرة عبر الأنابيب الرابطة بين مبنى المطار ومدخل الطائرة، تجنبًا لركوب الحافلة. وكان انتشار "كوفيد 19" أثَّر سلبًا في حركة الطيران عالميًّا. وذكر جون جرانت، المحلل لدى شركة بيانات الطيران "أو إيه جي"، أمس أن شركات الطيران المتوسطة الحجم هي الأكثر عرضة للخطر في ظل الوضع الحالي. وقال في إيجاز صحافي عبر الإنترنت "الشركات التي لا تعمل في بيئة ملائمة، أو لا تشغّل عمليات كبيرة الحجم، أعتقد أنها ستكون الأكثر ضعفًا".

حكاية
فندق

القاصوف..

تاريخ ينتظر الترميم

فندق القاصوف

أنشئ مبناه في تسعينيات القرن الـ19	تحول إلى فندق في عشرينيات القرن الـ20
يقع في منطقة ضهور الشوير	يضم 62 غرفة وقاعة جلوس

مغلق حاليًا



صورة التقطت لمدخل فندق القاصوف المهجور في ضهور الشوير قرب بيروت عاصمة لبنان (أرشيفية)

الرياض . الرياضية

غادر فندق القاصوف خارطة السياحة في لبنان منذ عقد السبعينيات الميلادية، تزامنًا مع بدء الحرب الأهلية.
ورغم احتضانه بعض المناسبات في الأعوام الأخيرة، لا يزال الفندق، المبني بالحجر الصخري المكعب، ينتظر مشروع إعادة الترميم، الذي ظهر إلى النور قبل نحو 3 أعوام.
يتألف القاصوف، الواقع على مساحة 11 ألف متر مربع في ضهور الشوير، من 3 طوابق، تضم 62 غرفة وقاعة جلوس تتسع لـ300 شخص.
ويعود إنشاء مبناه إلى العقد الأخير من القرن الـ19. فيما تحول إلى فندق في مطلع عشرينيات القرن الماضي.
وتضم قائمة مشاهير نزلائه الملك فاروق الأول، آخر ملوك مصر، وشارل ديجول، رئيس فرنسا الأسبق، والمصري محمد عبد الوهاب، الملقب بـ "موسيقار الأجيال"، والسورية أسمهان، المطربة والممثلة، واللبناني بشارة الخوري، الشاعر الملقب بـ"الأخطل الصغير".

مدن
غريبة

القرية المملة..

اسم على غير مسمى

الرياض . الرياضية

يمنح اسم قرية صغيرة في ولاية أوريجون، شمال غربي أمريكا، فكرة سلبية عنها، لكنها تقول إنها ليست كذلك. تحمل القرية اسم "بورنج"، وهو ما يعني "مملة" بالعربية، نسبةً إلى ويليام هاريسون بورنج، الجندي الذي استوطنها مع أسرته في عام 1856. وفي دعاية عكسية، سمى مطعم مشويات فيها نفسه "ليستَ مملة كثيرا". وأحصى تقرير سابق، لموقع "كلتشر تريب" السياحي الإلكتروني، 10 أشياء مثيرة يمكن رؤيتها أو عملها في القرية "المملة"، منها زيارة مزارع ليبولد، ومشاهدة جبل ماجستيك. تقع "بورنج" على مساحة 30 ميلاً مربعًا على سفوج جبال كاسكيد، ويسكنها أكثر من 7 آلاف نسمة.

بورنج

قرية أمريكية صغيرة	تتبع ولاية أوريجون غربًا
تقع في مقاطعة كلاكاماس	سميت نسبة لمستوطنها الأول



صورة التقطت لسيارة تقطع شارعًا في قرية بورنج الأمريكية التي استوطِنت عام 1856 ونشأت رسميًّا في 1903 (أرشيفية)

أبو حثرة: بدأت بالأهرامات

حوار: حسن ذيبان

يزخر السفر بفوائد وذكريات عدة، وينطوي على قدر من التحديات. في هذا الحوار نقلب مع أحد الضيوف ذكرياته عن السفر، وضيفنا هذا الأسبوع محمد أبو حثرة، مدير الاحتراف في نادي أبها.

01
أول رحلة دولية في حياتك، أين كانت الوجهة وبرفقة مَن وماذا تتذكر عنها؟
القاهرة، برفقة عبد اللّه، شقيقي وإداري نادي ضمك، وعبد العزيز القاضي، خالي رحمه اللّه، وسلطان بن دخيش، الصديق العزيز. أتذكر أنها كانت في عام 2007، وزرنا الأهرامات والمتاحف، وشاهدنا نهر النيل.

02
بعضهم يعشق السفر إلى درجة الإدمان، ما السبب؟
لإكساب الإنسان معرفة بثقافات أخرى، وأيضًا تغيير الروتين.

03
حينما تقطع تذكرة بغرض السياحة، مَن تختار لمرافقتك؟
حاليًا زوجتي وريناد ابنتي.

04
مدينة من العالم قرَّرت ألا تعود إليها مرة أخرى، ولماذا؟
كوالالمبور عاصمة ماليزيا، لطول المسافة بينها والسعودية.

05
رحلة سفر حزينة وكئيبة، ماذا حدث لك فيها؟
الحمد للّه جميع رحلاتي كانت ممتعة، واستفدت منها الكثير.

06
أهم ما تحمله في حقيبة سفرك، وأهم ما تعود به؟
أهم ما أحمله القرآن الكريم والسجادة وبطارية الهاتف المتنقلة، وأهم ما أعود به الهدايا للأهل والأصدقاء.

07
رحلة مع العائلة وأخرى مع الأصدقاء، ما الفرق؟
السفر مع العائلة له نكهة خاصة، والأصدقاء كذلك. كلاهما ممتع وجميل لكن الفرق أن التكلفة المالية مع الأصدقاء أقل طبعًا.

08
المغادرون في صالات السفر، بماذا تنصحهم؟
أنصحهم أولاً بالمحافظة على الصلوات في أوقاتها ونقل صورة طيبة عن الشعب السعودي الكريم أمام العالم.

رياض المسلم
@riyadhmusallam

الصحافة الحقيقية..

تكسب

الصحافة مهنة لا تندثر، المنتمون لها يدركون بأنهم لا يمارسون وظيفة عادية، العقود الورقية لا تربطهم بقدر ما هو ميثاق المحبة..

من ينتمي إلى المهنة العتيقة يعي أن طريقه مليء بالحفريات والمطبات لكن لا يحق له المطالبة بإزالتها بل يلزمه التغلب عليها والوصول إلى هدفه..
الصحافيون غيورون على مهنتهم فلا يرضون بأن ينال اللقب أي شخص بمجرد تصويره مقطع فيديو، أو إجراء لقاء عابر بمحض الصدفة.
في الأعوام الأخيرة، بات لقب إعلامي مبتذلاً فأضحى يطلق على الكثير من مشاهير التواصل الاجتماعي الذين لا ينتمون إلى أي جهة إعلامية، ولكن المسمى يخوله من تغطية الفعاليات أو المناسبات الرسمية، فمن غير المنطق أن تكتب الجهة الداعية أمام أسمائهم، الصفة: "مشهور سوشال"، فيستبدل بكلمة إعلامي..
للأسف.. أحد هؤلاء يطلب مني العمل في صحيفة الرياضية هدفه نيل اللقب، سألته عن خبراته الصحافية، فأجاب: "عندي متابعون كثُر"، استأذنته بأن يكون حديثه أكثر جدية، فكان على موقفه.. وزاد: "عندما توجه لي الدعوات يطلبون مني اسم وسيلتي الإعلامية لذا أريد أن أعمل معكم ومن دون راتب"..
مشاهير "السوشال ميديا" يرددون مقولة بأن الصحافة انتهت وأن هذا زمنهم، بسبب أن بعض الجهات الحكومية والشركات يلجؤون لهم للتسويق عن منتجاتهم لكنهم يتحدثون عن التسويق الإعلاني وهو مختلف تمامًا عن الصحافة، فبعضهم يطلب مبالغ مادية من أجل ذلك ولكن الصحافي ينقل ما يدور في الملأ عبر وسيلته الإعلامية مكتفيًا براتبه الشهري، فهذه مهنته..
تلك الجهات همهم الكمّ وليس الكيف، يريدون أن يصلوا إلى أكبر شريحة بغض النظر عن الشخص الذي دعوه أو نظرة المجتمع له، فمن غير المنطق أن يقود الإعلام أشخاص خبراتهم وتأهيلهم الأكاديمي مختزل في عدد المتابعين والسطحية تغطيهم.. في أزمة كورونا زالت الغشاوة عن "مشاهير السوشال"، وأدرك المجتمع أن المعلومة والتغطية تكون من الصحافيين الحقيقيين وليس من من صنعهم مقطع فيديو أو دفع مبلغًا من المال ليشتهر.. نحن لا نلومهم ولكن اللوم يقع على تلك الجهات.. أختم مع تغريدات صديقي الكاتب الصحافي أحمد السلمان: "لدى معظم الجهات حسابات تديرها كفاءات شابة قادرة على إبراز جهاتها دون الحاجة لمشاهير الإعلان السنابي متى ما وضعت تلك الجهات ثقتها بهم، ومكنتهم بميزانيات وإمكانات فالاعتماد على مشاهير سناب من معلني الوجبات والمطاعم، خلافاً للهزليين منهم والسطحيين، لإبراز جهود جهة سواءً حكومية أو خاصة يعد بمثابة ضعف في تلك الجهة وفشل مخططيها للترويج لها وبناء صورتها".

أحلام آينشتاين!



فهد عافت
@fahadaafet1

ـ "بلكونة" الجمعة، تُطل على كتاب، ليس لي من المقالة غير العناوين الفرعيّة الصغيرة، وعلامات تعجّب، وبعض تقويسات!، وقفزات صغيرة حذرة!، ويا للغرور إذ أزعم بأهميتها!.

كتابنا اليوم: أحلام آينشتاين. رواية لآلان لايتمان. ترجمة أسامة إسبر. دار طوى "لندن":

ـ النملة تعرف:

لا شيء يعرف أنه سيعود إلى حيث بدأ، سوى نملة تزحف على حافّة ثريًا كريستاليّة!.

ـ الزمن دفقة ماء:

في هذا العالَم: الزمن كمثل دفقة ماء، يزيحه أحيانًا بعض الحطام، نسيم عابر. بين فينة وأخرى يسبّب إزعاجًا كونيًا ما، انحراف جدول الزمن عن التّيار الرئيسي ليُحدث اتصالًا مع التّيار الخلفي، حين يحدث هذا فإن الطيورَ والتربة والبشر العالقين في الرافد المتفرّع يجدون أنفسهم فجأةً محمولين إلى الماضي!.

ـ العلماء والفنّانون:

..، إنّ العلماء مُهرّجون ليس لأنهم عقلانيون، بل لأن الكون غير عقلاني!،.. إن الفنّانين فرحون في هذا العالم. فالغموض هو حياة لوحاتهم وموسيقاهم ورواياتهم!.

ـ الطموح:

إذا لم يمتلك المرء طموحات في هذا العالم فإنه يُعاني دون أن يعرف. وإذا امتلك المرء طموحات فإنه يُعاني وهو يعرف، ولكن ببطء شديد!.

ـ لافتة:

إنّ عالما سينتهي بعد شهر هو عالم مُساواة!.

ـ الزمن اللاصق:

يُمكن أن يكون الزمن ناعمًا أو خشنًا، شوكيًا أو حريريًا، صلبًا أو ليّنًا، لكن في هذا العالَم يحدث أن يكون نسيج الزمن لاصقًا. تعْلَق مجموعة من البلدات في لحظة ما من التاريخ ولا تخرج. وهكذا أيضًا يعْلَق الأفراد في نقطة ما من حياتهم ولا يتحرّرون!.

ـ الزمن معكوسًا، أصدق:

حين تنتهي حفلة مرحة في مطعم، تُصبح الطاولات أكثر ترتيبًا ممّا كانت عليه!،..، حين تتكسّر أمواج على الشاطئ، يعيد الشاطئ بناء نفسه!.

ـ تلويحة وداع:

في الوقت الذي يُقال فيه وداعًا، تتفتّت مُدُن وتُنسى!.

ـ تبلّد:

العادة والذّاكرة تبلّدان الهوى الجسدي. من دون ذاكرة، كل ليلة هي الليلة الأولى، كل صباح هو الصباح الأول، كل قُبْلَة ولمسة تحدثان لأوّل مرّة!.

ـ الحركة والزمن:

الزمن في هذا العالم يمرّ ببطء أكبر بالنسبة للبشر الذين في حالة حركة. هكذا يتحرك الجميع بسرعة مرتفعة ليكسبوا الوقت!.

ـ الذين لا يشعرون بالزمن:

الزمن حاسّة،..، يُولد بعض البشر دون إحساس بالزمن، فيزداد إحساسهم بالمكان إلى درجة مُعَذِّبة!،..، الذين يديرون أذنًا صمّاء للزمن لا يقدرون على قول ما يعرفونه. ذلك أنّ الكلام يتطلّب تعاقب كلمات منطوقة في الزمن!.

ـ إيطاليا والسّاعة:

كان الزمن يُقاس عبر التّبدّلات التي تطرأ على الأجرام السماوية: المسار البطيء للنجوم عبر سماء الليل، تقوّس الشمس وتنوّع الضوء، ازدياد ونقص القمر، المدّ، الجزر، الفصول. كان الزمن يُقاس أيضًا بدقّات القلوب وإيقاعات النّعاس والنّوم والشعور بالجوع والدّورات الشهريّة للنّساء ومدّة الوحْدة. ثم اختُرعت الساعة الآليّة الأولى في بلدة إيطاليّة صغيرة. سُحِر البشر. ارتعبوا فيما بعد!.

ـ الكرم القاتل:

الوفرة التي تُسبّبها العُزلة تخنقها هذه العزلة نفسها!.

ـ السؤال:

..، لكن ما هو الماضي؟ هل من المرجّح أنّ حقيقة الماضي مجرّد وهم؟ أيمكن أن يكون الماضي مشْكَالًا، نموذج صوَر تتبدّل مع كل هبوب نسيم مُفاجئ، مع كل فكرة وضحكة؟!.

ـ فضّة من ذهب:

تقول الجدّة وهي تُربت على كتف ولدها: لا تأكل كثيرًا، ستموت قبلي وعندئذٍ من سيعتني بفضّتي؟!.



www.arriyadiyah.com
الرياضية ARRIYADIYAH
الجمعة 03 شعبان 1441هـ 27.03.2020 العدد 11867

السليمان: نراقب الفيحاء بـ «واتساب»

مشوار **الفيحاء** في الدوري

لعب	فاز	خسر	تعادل	النقاط
22	07	09	06	27

جدة - عبد الغني عوض

أوضح لـ "الرياضية" الدكتور محمد السليمان، مدير فريق الفيحاء الأول لكرة القدم، أن متابعة لاعبي الفريق مستمرة بشكل يومي عبر تطبيق "واتساب" من قبل الأجهزة الفنية المساعدة التي ترصد يومياتهم في منازلهم.

وقال السليمان: "وضعنا برنامجًا متكاملًا للاعبين في منازلهم على الرغم من صعوبة أداء التدريبات فيها لعدم وجود ملاعب مخصصة لكرة القدم، أو صالات رياضية مكتملة، ونتعامل مع الموقف عن طريق نظام جي بي إس، الذي يمنح اللاعبين فرصة أداء التدريبات بشكل أفضل".

وأضاف "لاعبونا تحت المجهر على الرغم من توقف النشاط الرياضي بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد، ويجب عليهم التقيد بالتعليمات الخاصة بالبقاء في منازلهم حتى العودة من جديد إلى التدريبات الميدانية".

الأساطير تتحدث



"كارلوس فالديراما، هو اللاعب الذي أعجبت به حقًا. لقد كان رائعًا طيلة مسيرته، ومنح كولومبيا الكثير من السعادة. التقيت به مرة واحدة، ولمست كم هو رائع على المستوى الشخصي أيضًا".

الكولومبي خاميس رودريجيز
لاعب فريق ريال مدريد الإسباني



الرياضة في معلومة

الوثب الطويل من الرياضات الأولمبية في مجال ألعاب القوى، ويتمحور حول القفز أبعد مسافة ممكنة، والرقم القياسي المسجّل للرجال هو 8.95 م للأمريكي مايك باويل في "طوكيو 1991"، وللسيدات 7.52 م للروسية جالينا تشيستياكوفا في "روسيا 1988".







واصلت الجهات الحكومية السعودية تحركاتها لتطبيق التدابير الوقائية والأمنية للحد من انتشار فيروس كورونا.. وفي الصورة التي التقطت أمس تظهر إحدى آليات أمانة جدة المجهزة ترش وتعقم الشارع بالقرب من دوار الكرة الأرضية بمشاركة عدد من العمالة في تعقيم الرصيف, بينما يقف رجلان من رجال الأمن لضبط العملية التنظيمية لتطبيق قرار منع التجول تصوير: عبد الله الفالح

حالات جديدة

أعلنت وزارة الصحة السعودية، أمس، رصد وتسجيل 112 حالة إصابة جديدة بفيروس كورونا الجديد "كوفيد 19". وأوضحت الوزارة، أن الحالات الـ 112، سُجّلت في: الرياض بواقع 34 حالة، و26 في مكة المكرمة، و18 في الطائف، و13 في جدة، وست في الدمام، وخمس في القطيف، وثلاث في المدينة المنورة، إضافة إلى حالتين في الخبر، ومثلهما في الهفوف، وحالة في الظهران، ومثلها في بريدة والخفجي. وذكرت "الصحة"، أن العدد الإجمالي للحالات المصابة بفيروس كورونا المستجد في السعودية، وصل إلى 1012 حالة، تعافى منها 33، بينما تخضع البقية للرعاية الصحية.

الحالات الجديدة



الإجمالي	تعافى	الوفيات
1012	33	3

التجارة.. 790 جولة في الشرقية

الدمام ـ واس

وقفت الفرق الرقابية التابعة لوزارة التجارة في المنطقة الشرقية على المنشآت التجارية المستثناة من قرار منع التجول.

وشملت جولات الفرق، التي بلغت 790 جولة، البقالات، والهايبر ماركت، ومحال بيع الخضراوات والفواكة، ومحال بيع الدواجن واللحوم، والأسماك، والمخابز، ومحطات الوقود، من أجل التأكد من استمرار تقديم الخدمات للمستهلك.

وأكدت وزارة التجارة وفرة السلع والمخزون، وتدفق إمدادات السلع التموينية والضرورية.

وطالبت الوزارة المستهلكين باستخدام التطبيقات الإلكترونية للتوصيل خلال فترة المنع من التجول، وطلب كل ما يحتاجون إليه من سلع تموينية واستهلاكية من خلال هذه التطبيقات.

صورة التقطت أمس لأحد مراقبي وزارة التجارة أثناء جولة ميدانية على المحال التجارية في المنطقة الشرقية (واس)

كاثي تدخل العزل الصحي

لوس أنجليس ـ الألمانية

دخلت كاثي جريفين، الممثلة الكوميدية الأمريكية، أمس، العزل الصحي بعد الاشتباه في تعرضها للإصابة بفيروس كورونا المستجد.

وقالت جريفين: "أتوقّع إصابتي بفيروس كورونا، الذي يصيب الجهاز التنفسي، وقد تسبَّب هذا الأمر في نقلي إلى جناح عزل منفصل في مستشفى رئيس".

كاثي

إغلاق أقدم حديقة حيوان

لندن - رويترز

أغلقت أقدم حديقة حيوان في العالم أبوابها أمام الزوار في لندن، للمرة الأولى، منذ الحرب العالمية الثانية بسبب عدوى فيروس كورونا المستجد.

ويبلغ عدد الحيوانات الموجودة في الحديقة نحو 18 ألفًا، وسط اهتمام كبير من المسؤولين فيها.

كاري وإيليش تقودان حفل كورونا

لوس أنجليس - رويترز

تشارك ماريا كاري، وبيلي إيليش، الفنانتان الأمريكيتان، بعد غد، في حفل خيري، من المنزل، لجمع الأموال بهدف مكافحة فيروس كورونا المستجد.

ويشهد الحفل مشاركة تيم ماكجرو، الذي سينقل وقائعه على الهواء مباشرةً عبر محطتّي فوكس، وآي هارث الإذاعيتين، بينما يقدمه إلتون جون.

ويتضمن الحفل عروضًا غنائية من أليشيا كيز، وفريق باكستريت بويز، وبيلي جو أرمسترونج، مغني فريق جرين داي.

وتهدف هذه المناسبة إلى توجيه التحية إلى العاملين في قطاع الصحة الذين يتصدرون خط المواجهة لمحاربة الوباء، الذي استنزف المستشفيات، إضافة إلى تشجيع المشاهدين على التبرع لمنظمتين خيريتين، هما "فيدينج أمريكا"، ومؤسسة "فيرست ريسبوندرز شيلدرن".

ماريا

حفل كورونا الخيري

الموعد	المقدم
29 مارس	إلتون جون

المحطات الناقلة:

- فوكس
- آي هارث

الفنانون المشاركون:

- ماريا كاري
- بيلي إيليش
- تيم ماكجرو
- أليشيا كيز
- بيلي جو أرمسترونج